

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
"Красноярский государственный медицинский университет
имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого"
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Отделение Лабораторная диагностика
Отделение Фармация
Отделение Сестринское дело

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

"Физическая культура"

по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика на базе среднего общего
образования

очная форма обучения

2018 год

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
"Красноярский государственный медицинский университет
имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого"
Министерства здравоохранения Российской Федерации



21 июня 2018

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

Дисциплины «Физическая культура»

Очная форма обучения

Отделение Лабораторная диагностика

Отделение Фармация

Отделение Сестринское дело

Курс - I, II, III, IV

Семестр - I, II, III, IV, V, VI, VII, VIII

Лекции - 2 час.

Практические занятия - 236 час.

Самостоятельная работа - 246 час.

Зачет - I, II, III, IV, V, VI, VII семестр

Зачет с оценкой - VIII семестр

Всего часов - 484

2018 год

При разработке рабочей программы дисциплины в основу положены:

1) ФГОС СПО по 31.02.03 Лабораторная диагностика на базе среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 11 августа 2014 № 970

2) Учебный план по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика на базе среднего общего образования, утвержденный ректором ФГБОУ ВО КрасГМУ им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого Минздрава России 10.06.2015 г.

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры (протокол № 10 от 15 июня 2018 г.)

Заведующий отделения Лабораторная диагностика  Нечесова Ж.В.


Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры (протокол № 0 от 30 ноября 1999 г.)

Заведующий отделения Фармация Овдина В.В.


Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры (протокол № 0 от 30 ноября 1999 г.)

Заведующий отделения Сестринское дело Овдина В.В.


Согласовано:

Руководитель Фармацевтического колледжа  Селютина Г.В.

21 июня 2018 г.

Председатель ЦМК Общепрофессиональных дисциплин  Донгузова Е.Е.

Программа заслушана и утверждена на заседании методического совета ФК (протокол № 10 от 21 июня 2018 г.)

Главный специалист МО  Казакова Е.Н.

Авторы:

- Караваева В.Н.

- Донгузова Е.Е.

1. Вводная часть

1.1. Планируемые результаты освоения образовательной программы по дисциплине

Цель освоения дисциплины "Физическая культура" состоит в формировании умений: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знаний: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основ здорового образа жизни.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППСЗ университета

1.2.1. Дисциплина «Физическая культура» относится к циклу ОГСЭ.Б.6.

2.2. Разделы дисциплины (модуля), компетенции и индикаторы их достижения, формируемые при изучении

| № раздела | Наименование раздела дисциплины | Темы разделов дисциплины | Код формируемой компетенции | Коды индикаторов достижения компетенций |
|-----------|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. | легкая атлетика | | | |
| | | Бег на короткие дистанции Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Обучение техники прыжка в длину с места. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) Совершенствование техники выполнения специальных упражнений | ОК-2, ОК-6, ОК-1, ОК-13 | ОК-2, ОК-6, ОК-1, ОК-13 |
| | | Челночный бег 3x10м Специальные беговые упражнения. Инструктаж по Т.Б. | ОК-2, ОК-6, ОК-13 | ОК-2, ОК-6, ОК-13 |
| | | Легкая атлетика Оздоровительный бег; выполнение утренней гимнастики; О.Р.У.(общеразвивающие упражнения); пешие походы; альтернативные способы занятий физической культурой: катание на роликовых коньках, на велосипедах и др.) | ОК-6, ОК-1, ОК-3, ОК-8, ОК-12, ОК-14 | ОК-6, ОК-1, ОК-3, ОК-8, ОК-12, ОК-14 |
| | | Совершенствование техники бега на короткие дистанции С низкого, среднего и высокого старта. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) Совершенствование техники выполнения специальных упражнений. | ОК-2, ОК-6, ОК-10, ОК-12, ОК-14 | ОК-2, ОК-6, ОК-10, ОК-12, ОК-14 |
| | | Бег на средние дистанции Совершенствование техники бега на средние дистанции. Овладение техникой бега на средние дистанции. Повышение уровня ОФП. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике. 1000м(д), 2000м(ю) Бег на результат. | ОК-2, ОК-6, ОК-13 | ОК-2, ОК-6, ОК-13 |
| | | Бег 100 м. Беговые упражнения. Бег с низкого старта. Стартовый разгон до 40м | ОК-2, ОК-6, ОК-13 | ОК-2, ОК-6, ОК-13 |
| | | Совершенствование техники бега на средние дистанции Овладение техникой бега на средние дистанции. Повышение уровня ОФП. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике. 1000м(д), 2000м(ю) Бег на результат. | ОК-2, ОК-6, ОК-7, ОК-10, ОК-12, ОК-14 | ОК-2, ОК-6, ОК-7, ОК-10, ОК-12, ОК-14 |
| | | Эстафетный бег 4x400м. Бег по дистанции. Низкий, высокий старт. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | ОК-2, ОК-6, ОК-13 | ОК-2, ОК-6, ОК-13 |
| | | Метание мяча на дальность Метание мяча на дальность с 5 -6 беговых шагов. ОРУ. Развитие скоростно - силовых качеств. | ОК-2, ОК-6, ОК-13 | ОК-2, ОК-6, ОК-13 |

| | | | | |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|
| | | Метание мяча. Метание мяча с места (в цель и на дальность). Совершенствование техники метания мяча. Разучивание комплексов специальных упражнений. Метание мяча с разбегом (скрестный шаг на месте, метание с 4 бросковых шагов, метание с укороченным разбегом, метание с полного разбега). | ОК-2, ОК-6, ОК-13 | ОК-2, ОК-6, ОК-13 |
| | | Метание мяча с места (в цель и на дальность). Совершенствование техники метания мяча Разучивание комплексов специальных упражнений Метание мяча с разбегом(с крестный шаг на месте, метание с 4 бросковых шагов, метание с укороченным разбегом, метание с полного разбега) | ОК-2, ОК-6, ОК-10, ОК-14 | ОК-2, ОК-6, ОК-10, ОК-14 |
| | | Эстафетный бег 4x100м. Овладение техникой эстафетного бега: -ознакомление с техникой эстафетного бега -техника передачи эстафетной палочки Эстафетный бег 4x400м. | ОК-6, ОК-3, ОК-10, ОК-14 | ОК-6, ОК-3, ОК-10, ОК-14 |
| | | Совершенствование метания мяча на дальность с места и с четырех- пяти бросковых шагов. Метание мяча на дальность с 5 -6 беговых шагов. ОРУ. Развитие скоростно - силовых качеств. | ОК-2, ОК-6, ОК-13 | ОК-2, ОК-6, ОК-13 |
| | | Эстафетный бег Овладение техникой эстафетного бега: -ознакомление с техникой эстафетного бега; -техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x100м. | ОК-2, ОК-6, ОК-13 | ОК-2, ОК-6, ОК-13 |
| | | Кроссовая подготовка Бег в равномерном темпе (15мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Спортивная игра «Лапта» | ОК-2, ОК-6, ОК-13 | ОК-2, ОК-6, ОК-13 |
| | | Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе (12мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Спортивная игра «Лапта» | ОК-2, ОК-6, ОК-13 | ОК-2, ОК-6, ОК-13 |
| | | Сдача контрольных нормативов.Бег 1000м, 2000м,метание мяча. Метание мяча с разбегом(с крестный шаг на месте, метание с 4 бросковых шагов, метание с укороченным разбегом, метание с полного разбега) | ОК-6, ОК-10, ОК-13, ОК-14 | ОК-6, ОК-10, ОК-13, ОК-14 |
| | | Консультации | | |
| | | Ловля и передача мяча. Передача мяча одной рукой. Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Передачи мячами различными способами..Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. | ОК-6, ОК-3, ОК-9, ОК-10, ОК-12, ОК-14 | ОК-6, ОК-3, ОК-9, ОК-10, ОК-12, ОК-14 |
| | | Бег 1000м.; 2000м Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Спортивная игра «Лапта». | ОК-2, ОК-6, ОК-13 | ОК-2, ОК-6, ОК-13 |
| | | Прием нормативов Бег 1000м, 2000м,метание мяча.Метание мяча с разбегом(с крестный шаг на месте, метание с 4 бросковых шагов, метание с укороченным разбегом, метание с полного разбега) | ОК-2, ОК-6, ОК-13 | ОК-2, ОК-6, ОК-13 |
| | | Бег 100м. Метание мяча Специальные беговые упражнения. Низкий и высокий старт. Развитие скоростных качеств. Финиширование. Метание на дальность с места. | ОК-2, ОК-6, ОК-13 | ОК-2, ОК-6, ОК-13 |

| | | | | |
|----|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| | | Бег 1000м.;2000м. на результат Бег на результат. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. | ОК-6, ОК-3, ОК-13 | ОК-6, ОК-3, ОК-13 |
| 2. | баскетбол | | | |
| | | Баскетбол Совершенствование умений передачи мяча: двумя руками от груди на месте, в движении, с отскоком от пола, после двух шагов; одной рукой от плеча с высокой и низкой траекторией на месте и в движении; Учебная игра в баскетбол. Ведение мяча с высокого отскока, в движении, бегом. С изменением направления и скорости движения по сигналу Ведение мяча в высокой, средней, низкой стойке на месте. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей. | ОК-2, ОК-6, ОК-8, ОК-12, ОК-14 | ОК-2, ОК-6, ОК-8, ОК-12, ОК-14 |
| | | Ведение два шага бросок в кольцо Совершенствование умений передачи мяча: двумя руками от груди на месте, в движении, с отскоком от пола, после двух шагов; одной рукой от плеча с высокой и низкой траекторией на месте и в движении; двумя руками от головы на месте и в движении(парах, в тройках). Учебно - тренировочная игра | ОК-2, ОК-6, ОК-13 | ОК-2, ОК-6, ОК-13 |
| | | Совершенствование броска в кольцо (штрафной). Совершенствование умений передачи мяча: двумя руками от груди на месте, в движении, с отскоком от пола, после двух шагов; одной рукой от плеча с высокой и низкой траекторией на месте и в движении; двумя руками от головы на месте и в движении(парах, в тройках). Учебная игра в баскетбол | ОК-2, ОК-6, ОК-13 | ОК-2, ОК-6, ОК-13 |
| | | Баскетбол Передача мяча двумя руками от груди. Совершенствование умений передачи мяча: двумя руками от груди на месте, в движении, с отскоком от пола, после двух шагов; одной рукой от плеча с высокой и низкой траекторией на месте и в движении; Учебная игра в баскетбол. | ОК-2, ОК-6, ОК-13 | ОК-2, ОК-6, ОК-13 |
| | | Ведение мяча с изменением направления Ведение мяча с высокого отскока, в движении, бегом. С изменением направления и скорости движения по сигналу Ведение мяча в высокой, средней, низкой стойке на месте. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Учебно -тренировочная игра.. | ОК-2, ОК-6, ОК-13 | ОК-2, ОК-6, ОК-13 |
| | | Ловля и передача мяча Передача мяча одной рукой. Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Передачи мяча различными способами..Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. | ОК-2, ОК-6, ОК-13 | ОК-2, ОК-6, ОК-13 |
| | | Совершенствование передачи мяча. Совершенствование умений передачи мяча: двумя руками от груди на месте, в движении, с отскоком от пола, после двух шагов; одной рукой от плеча с высокой и низкой траекторией на месте и в движении; двумя руками от головы на месте и в движении(парах, в тройках). Учебная игра. | ОК-12, ОК-13, ОК-14 | ОК-12, ОК-13, ОК-14 |

| | | | | |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|
| | | Ведение мяча Ведение мяча в высокой, средней, низкой стойках на месте. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Учебно - тренировочная игра. | ОК-2, ОК-6, ОК-13 | ОК-2, ОК-6, ОК-13 |
| | | Бросок в кольцо с разных точек. Бросок одной рукой от плеча. Развитие координационных способностей. Учебно - тренировочная игра | ОК-2, ОК-6, ОК-10, ОК-14 | ОК-2, ОК-6, ОК-10, ОК-14 |
| | | Тактические действия в игре. Учебная игра с применением тактических действий в защите и нападении. Подбор мяча. Исправление возможных ошибок. | ОК-2, ОК-6, ОК-13 | ОК-2, ОК-6, ОК-13 |
| | | Ведение два шага бросок в кольцо. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока -2 шага - бросок. Учебно-тренировочная игра | ОК-2, ОК-6, ОК-13 | ОК-2, ОК-6, ОК-13 |
| | | Бросок в кольцо (штрафной). Бросок одной рукой от плеча. Развитие координационных способностей. Учебно - тренировочная игра | ОК-2, ОК-6, ОК-13 | ОК-2, ОК-6, ОК-13 |
| | | Совершенствование броска по кольцу (штрафной). Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со штрафного. Учебная игра в баскетбол | ОК-2, ОК-6, ОК-13 | ОК-2, ОК-6, ОК-13 |
| | | Ведение мяча два шага бросок в корзину. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Учебно - тренировочная игра. | ОК-2, ОК-6, ОК-10, ОК-12, ОК-14 | ОК-2, ОК-6, ОК-10, ОК-12, ОК-14 |
| | | Бросок в кольцо со средних и дальних дистанций. Бросок одной рукой от плеча. Развитие координационных способностей. Учебно - тренировочная игра. | ОК-2, ОК-6, ОК-7, ОК-10, ОК-12, ОК-14 | ОК-2, ОК-6, ОК-7, ОК-10, ОК-12, ОК-14 |
| | | Учебная игра. Судейство Применение тактических и технических приемов в соревновательном режиме. Учебная игра. судейство | ОК-2, ОК-6, ОК-12 | ОК-2, ОК-6, ОК-12 |
| | | Бросок в кольцо с разных точек Бросок одной рукой от плеча, двумя руками от груди с разных точек площадки. Развитие координационных способностей. Учебно - тренировочная игра | ОК-2, ОК-6, ОК-13 | ОК-2, ОК-6, ОК-13 |
| | | Совершенствование изученных тактических действий в защите Индивидуальные действия в защите(перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча) Учебная игра. Развитие скоростно - силовых качеств. | ОК-2, ОК-6, ОК-13 | ОК-2, ОК-6, ОК-13 |
| | | Ведение мяча два шага бросок Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Учебно - тренировочная игра. | ОК-2, ОК-6, ОК-13, ОК-14 | ОК-2, ОК-6, ОК-13, ОК-14 |
| | | Тактика нападения. Взаимодействие с заслоном Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в тройках со сменой места. Развитие координационных способностей | ОК-6, ОК-10, ОК-12, ОК-13, ОК-14 | ОК-6, ОК-10, ОК-12, ОК-13, ОК-14 |
| | | Учебно - тренировочная игра Индивидуальные действия в нападении, защите. (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча) Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно - силовых качеств | ОК-2, ОК-6, ОК-13 | ОК-2, ОК-6, ОК-13 |

| | | | | |
|----|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------|
| | | Тактика защиты. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в тройках со сменой места. Развитие координационных способностей. Учебно-тренировочная игра. | ОК-2, ОК-6, ОК-3, ОК-10, ОК-12, ОК-13, ОК-14 | ОК-2, ОК-6, ОК-3, ОК-10, ОК-12, ОК-13, ОК-14 |
| | | Бросок в кольцо со средних и дальних дистанций Бросок одной рукой от плеча. Развитие координационных способностей. Учебно - тренировочная игра. | | |
| | | Тактика нападения Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в тройках со сменой места. Развитие координационных способностей. | ОК-2, ОК-6, ОК-13 | ОК-2, ОК-6, ОК-13 |
| | | Тактика защиты Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в тройках со сменой места. Развитие координационных способностей. В защите. Учебно- тренировочная игра | ОК-2, ОК-6, ОК-13 | ОК-2, ОК-6, ОК-13 |
| | | Прием контрольных нормативов Ведение мяча бросок в корзину, штрафной бросок, броски с разных точек. Правила игры. Учебная игра | ОК-2, ОК-6, ОК-13 | ОК-2, ОК-6, ОК-13 |
| 3. | гимнастика | | | |
| | | Комбинация: кувырок вперед и назад в группировке стойка на лопатках. Перекаты в группировке вперед и назад. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках, мост из положение лежа на спине. Соединение элементов. | ОК-2, ОК-6, ОК-13 | ОК-2, ОК-6, ОК-13 |
| | | Гимнастика Разработка и выполнение комплексов упражнений на развитие физических качеств (гибкость, ловкость, координационные способности); О.Р.У.; альтернативные способы занятий физической культурой: фитнес и его разновидности; йога; | ОК-2, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ОК-12, ОК-14 | ОК-2, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ОК-12, ОК-14 |
| | | Комбинация: кувырок вперед, стойка на лопатках Перекаты в группировке вперед. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках, мост из положение лежа на спине. Соединение элементов. | ОК-2, ОК-6, ОК-13 | ОК-2, ОК-6, ОК-13 |
| | | Комб.: назад в полушпагат (дев), стойка на голове(юн) Перекаты в группировке вперед и назад. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках, мост из положение лежа на спине. Соединение элементов. | ОК-2, ОК-6, ОК-13 | ОК-2, ОК-6, ОК-13 |
| | | Комб.: кувырок назад и перекатом стойка на лопатках Перекаты в группировке вперед и назад. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках, мост из положение лежа на спине. Соединение элементов, «мост» с помощью учителя или самостоятельно | ОК-2, ОК-6, ОК-13 | ОК-2, ОК-6, ОК-13 |
| | | Прыжок через гимн. коня согнув ноги Прыжок через гимнастического коня согнув ноги. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Прыжок согнув ноги через гимнастического коня | ОК-2, ОК-6, ОК-13 | ОК-2, ОК-6, ОК-13 |
| | | Длинный кувырок вперед Перекаты в группировке вперед и назад. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках, мост из положение лежа на спине. Соединение элементов | ОК-2, ОК-6, ОК-13 | ОК-2, ОК-6, ОК-13 |

| | | | | |
|----|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------|
| | | Прыжок через гимнастического коня Перекаты в группировке вперед и назад. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках, мост из положение лежа на спине. Соединение элементов. Прыжок согнув ноги через гимнастического коня | ОК-2, ОК-6, ОК-13 | ОК-2, ОК-6, ОК-13 |
| | | Прием контрольных нормативов. Комбинация по акробатике опорный прыжок. | ОК-2, ОК-6, ОК-13 | ОК-2, ОК-6, ОК-13 |
| 4. | плавание | | | |
| | | Плавание ОФП(общая физическая подготовка),закаливающие процедуры, С.Ф.П(специальная физическая подготовка). Изучение правил поведения на различных водоемах. Презентация - правила поведения на воде. | ОК-2, ОК-8, ОК-12, ОК-13, ОК-14 | ОК-2, ОК-8, ОК-12, ОК-13, ОК-14 |
| | | Совершенствование кроль на груди прохождение дистанции 50 м Т.б. при занятиях на воде. Подводящие упражнения на воде. Дыхательные упражнения. Вольный стиль(кроль), плавание на спине(или кроль на спине). Прохождение дистанции | ОК-2, ОК-6, ОК-10, ОК-12, ОК-14 | ОК-2, ОК-6, ОК-10, ОК-12, ОК-14 |
| | | Совершенствование кроль на спине прохождение дистанции 50м Подводящие упражнения на воде. Дыхательные упражнения. вольный стиль(кроль), плавание на спине(или кроль на спине). Старты и повороты. Прохождение дистанции 25м. | ОК-2, ОК-6, ОК-7, ОК-10, ОК-12, ОК-14 | ОК-2, ОК-6, ОК-7, ОК-10, ОК-12, ОК-14 |
| | | Прохождение дистанции кролем на груди 50м; 100м; 400м. Прохождение дистанции кролем на груди 25м; 50м; 100м | ОК-2, ОК-6, ОК-3, ОК-10, ОК-12, ОК-13, ОК-14 | ОК-2, ОК-6, ОК-3, ОК-10, ОК-12, ОК-13, ОК-14 |
| | | Кроль на груди. Т.б. при занятиях на воде. Упр. «стрела», «торпеда», плавание «на ногах», « на руках» -соединение элементов - плавание кролем на груди. | ОК-2, ОК-6, ОК-13 | ОК-2, ОК-6, ОК-13 |
| | | Совершенствование кроль на груди. Т.б. при занятиях на воде. Подводящие упражнения на воде. Дыхательные упражнения. Вольный стиль(кроль), плавание на спине(или кроль на спине). Прохождение дистанции 25м., 50 без остановки. | ОК-2, ОК-6, ОК-13 | ОК-2, ОК-6, ОК-13 |
| | | Кроль на спине Упр. «стрела», «торпеда», плавание «на ногах», « на руках» - соединение элементов - плавание кролем на спине. | ОК-2, ОК-6, ОК-13 | ОК-2, ОК-6, ОК-13 |
| | | Совершенствование кроль на спине. Подводящие упражнения на воде. Дыхательные упражнения. вольный стиль(кроль), плавание на спине(или кроль на спине). Старты и повороты. Прохождение дистанции 25м., | ОК-2, ОК-6, ОК-13 | ОК-2, ОК-6, ОК-13 |
| | | Старты и повороты Плавание кролем на груди, на спине. Старт (спад), простой поворот. | ОК-2, ОК-6, ОК-13 | ОК-2, ОК-6, ОК-13 |
| | | Старты и повороты. Вольный стиль(кроль), плавание на спине(или кроль на спине). Старты и повороты | ОК-2, ОК-6, ОК-13 | ОК-2, ОК-6, ОК-13 |
| | | Прохождение дистанции кролем на груди 25м; 50м; 100м Контрольное прохождение дистанций -25м, 50м, 100м. | ОК-2, ОК-6, ОК-13 | ОК-2, ОК-6, ОК-13 |

| | | | | |
|----|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 5. | лыжная подготовка | | | |
| | | Совершенствование лыжных ходов. Прохождение дистанции 1000м Передвижение на лыжах: одновременный бесшажный ход к одновременным ходам. Коньковый ход. Подъем «елочкой». Поворот упором двумя лыжами | ОК-2, ОК-6, ОК-13 | ОК-2, ОК-6, ОК-13 |
| | | Совершенствование подъемов. Прохождение дистанции 2000м. Передвижение на лыжах: одновременный бесшажный ход к одновременным ходам. Коньковый ход. Подъем «елочкой». Поворот упором двумя лыжами. | ОК-2, ОК-6, ОК-13 | ОК-2, ОК-6, ОК-13 |
| | | Лыжная подготовка Оздоровительная ходьба на лыжах; выполнение утренней гимнастики; О.Р.У.(общеразвивающие упражнения); пешие походы; альтернативные способы занятий физической культурой: катание на коньках, на лыжах горных лыжах и др.) реферат - современные лыжные базы Красноярского края и Хакасии. | ОК-6, ОК-7, ОК-8, ОК-11, ОК-12, ОК-13, ОК-14 | ОК-6, ОК-7, ОК-8, ОК-11, ОК-12, ОК-13, ОК-14 |
| | | Совершенствование лыжных ходов. Передвижение на лыжах: одновременный бесшажный ход к одновременным ходам. Коньковый ход. Подъем «елочкой». Поворот упором двумя лыжами. | | |
| | | Лыжные ходы. Лыжные ходы (попеременный, двухшажный; одновременный, бесшажный, коньковый; переходы с одновременных ходов на попеременные и обратно) | ОК-2, ОК-6, ОК-13 | ОК-2, ОК-6, ОК-13 |
| | | Совершенствование лыжных ходов Инструктаж по Т.Б. Передвижение на лыжах: одновременный бесшажный ход к одновременным ходам. Подъем «елочкой». Поворот упором двумя лыжами. Применение изученных способов передвижение на дистанции Прохождение дистанции 1000м. | ОК-2, ОК-6, ОК-13 | ОК-2, ОК-6, ОК-13 |
| | | Совершенствование спусков. Передвижение на лыжах: одновременный бесшажный ход к одновременным ходам. Подъем «елочкой». Поворот упором двумя лыжами. Применение изученных способов передвижение на дистанции Прохождение дистанции 1500м. | ОК-2, ОК-6, ОК-13 | ОК-2, ОК-6, ОК-13 |
| | | Подъемы. Спуски. Лыжные ходы (попеременный, двухшажный ;одновременный , бесшажный, коньковый; переходы с одновременных ходов на попеременные и обратно) Подъемы (попеременным ходом: скользящим, беговым, ступающим шагом, «ёлочкой», «лесенкой»). Спуски (в основной стойки стойке, в низкой стойке, в высокой стойке). Торможения («плугом», упором, падением. | ОК-2, ОК-6, ОК-13 | ОК-2, ОК-6, ОК-13 |
| | | Совершенствование подъемов. Передвижение на лыжах: одновременный бесшажный ход к одновременным ходам. Подъем «елочкой». Поворот упором двумя лыжами. Применение изученных способов передвижение на дистанции Прохождение дистанции 2000м. | ОК-2, ОК-6, ОК-13 | ОК-2, ОК-6, ОК-13 |

| | | | | |
|----|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|
| | | Повороты. Лыжные ходы (попеременный, двухшажный ;одновременный , бесшажный, коньковый; переходы с одновременных ходов на попеременные и обратно) Подъемы (попеременным ходом: скользящим, беговым, ступающим шагом, «ёлочкой», «лесенкой»). Спуски (в основной стойке, в низкой стойке, в высокой стойке). Торможения («плугом», упором, падением). Повороты (переступающим, упором, на параллельных лыжах). | ОК-2, ОК-6, ОК-13 | ОК-2, ОК-6, ОК-13 |
| | | Прохождение дистанции на результат 3000(дев), 5000(юн) Развитие скоростно – силовых качеств .Развитие выносливости | ОК-2, ОК-6, ОК-13 | ОК-2, ОК-6, ОК-13 |
| | | Прохождение по дистанции с учетом времени Лыжные ходы (попеременный, двухшажный ;одновременный , бесшажный, коньковый; переходы с одновременных ходов на попеременные и обратно) Подъемы (попеременным ходом: скользящим, беговым, ступающим шагом, «ёлочкой», «лесенкой»). Спуски (в основной стойке, в низкой стойке, в высокой стойке). Торможение («плугом», упором, падением). Повороты (переступанием, упором, на параллельных лыжах). | ОК-2, ОК-6, ОК-13 | ОК-2, ОК-6, ОК-13 |
| 6. | волейбол | | | |
| | | Волейбол Упражнения для развития глазомера и ловкости; специальные упражнения волейболиста; разработка и выполнение комплексов утренней гимнастики; альтернативные способы занятий физической культурой по выбору обучающихся. | ОК-2, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ОК-12, ОК-14 | ОК-2, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ОК-12, ОК-14 |
| | | Совершенствование верхней прямой и нижней прямой подачи мяча. Инструктаж по Т.Б. Прием мяча двумя руками снизу. Взаимодействие защитников при атаке из четвертой зоны. Сочетание приемов : прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно – силовых качеств | ОК-2, ОК-6, ОК-3, ОК-10, ОК-12, ОК-14 | ОК-2, ОК-6, ОК-3, ОК-10, ОК-12, ОК-14 |
| | | Совершенствование верхней прямой и нижней прямой подачи мяча Инструктаж по Т.Б. Прием мяча двумя руками снизу. Правило игры. Учебная игра | ОК-2, ОК-6, ОК-12 | ОК-2, ОК-6, ОК-12 |
| | | Совершенствование техники передачи мяча. Прием мяча. Верхняя прямая подача. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Техника защиты. Тактика нападения и защиты. Учебно – тренировочная игра. | ОК-2, ОК-6, ОК-12 | ОК-2, ОК-6, ОК-12 |
| | | Совершенствование нападающего удара. Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционная нападения. Развитие координационных способностей. | ОК-2, ОК-14 | ОК-2, ОК-14 |

| | | | | |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | | Взаимодействие защитников при атаке из четвертой зоны Сочетание приемов : прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно - силовых качеств | ОК-2, ОК-12, ОК-14 | ОК-2, ОК-12, ОК-14 |
| | | Совершенствование технике прямого нападающего удара. Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционная нападения. Развитие координационных способностей | ОК-2, ОК-6, ОК-14 | ОК-2, ОК-6, ОК-14 |
| | | Прием мяча снизу и сверху. Инструктаж по Т.Б. Прием мяча двумя руками снизу. Правило игры Двухсторонняя игра в волейбол | ОК-2, ОК-6, ОК-13 | ОК-2, ОК-6, ОК-13 |
| | | Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе. Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Инструктаж по Т.Б. | ОК-2, ОК-6, ОК-13 | ОК-2, ОК-6, ОК-13 |
| | | Совершенствование тактики в защите и нападении. Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционная нападения. Развитие координационных способностей | ОК-6, ОК-3, ОК-12, ОК-14 | ОК-6, ОК-3, ОК-12, ОК-14 |
| | | Обучение и закрепление технике нижней прямой подачи, прием с подачи Обучение нижней подачи мяча, приему с подачи - в парах, в игре. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. Учебная игра. | ОК-2, ОК-6, ОК-13 | ОК-2, ОК-6, ОК-13 |
| | | Верхняя прямая подача. Имитация подачи мяча. Поддача в стену с расстояния 6 -9 метров. Поддачи через сетку с расстояния 6 и 9 метров. Двухсторонняя игра в волейбол. | ОК-2, ОК-6, ОК-13 | ОК-2, ОК-6, ОК-13 |
| | | Совершенствование тактики в защите Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционная нападения. Развитие координационных способностей | ОК-2, ОК-6, ОК-13 | ОК-2, ОК-6, ОК-13 |
| | | Выполнение технике прямого нападающего удара. Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционная нападения. Развитие координационных способностей. | ОК-2, ОК-6, ОК-13 | ОК-2, ОК-6, ОК-13 |
| | | Сдача контрольных нормативов (передачи мяча , подачи мяча). | ОК-6, ОК-13, ОК-14 | ОК-6, ОК-13, ОК-14 |

| | | | | |
|----|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------|
| | | Совершенствование тактики в нападении Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционная нападения. Развитие координационных способностей. Учебная игра. | ОК-2, ОК-6, ОК-13 | ОК-2, ОК-6, ОК-13 |
| | | Тактик защиты и нападения. Сочетание приемов : прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно - силовых качеств. | ОК-2, ОК-6, ОК-13 | ОК-2, ОК-6, ОК-13 |
| | | Сдача контрольных нормативов. Подачи точно в площадку. Передача верхняя нижняя над собой. Учебная игра. | ОК-2, ОК-6, ОК-13 | ОК-2, ОК-6, ОК-13 |
| 7. | теория | | | |
| | | Физическая культура. Гигиенические основы физических упражнений Значение физической культуры. Влияние физических упражнений на здоровье и физическое развитие человека. Правила и приемы закаливания и самомассажа. Правила поведения учащихся при занятиях физическими упражнениями на уроках физической культуры. | ОК-1, ОК-4, ОК-5 | ОК-1, ОК-4, ОК-5 |