

**Министерство здравоохранения Ставропольского края  
ГБПОУ СК «Ставропольский базовый медицинский колледж»**

**УТВЕРЖДАЮ:**

**Зам. директора по УР**

**ГБПОУ СК «Ставропольский  
базовый медицинский колледж»**

**М.Е.Остапенко**

**«29» июня 2020 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика  
базовая подготовка**

**Ставрополь, 2020**

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 31.02.03 Лабораторная диагностика и в соответствии с основной профессиональной образовательной программой – ППСЗ по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика ГБПОУ СК «Ставропольский базовый медицинский колледж».

**Разработчик:**

Мурзина И.Ю. – преподаватель высшей квалификационной категории ЦМК физической культуры ГБПОУ СК «Ставропольский базовый медицинский колледж»

**РАСМОТРЕННО:**

На заседании ЦМК физической культуры

Протокол № 10 от 10.06.2020

Председатель ЦМК физической культуры \_\_\_\_\_ Мурзина И.Ю.

**Рецензенты:**

1. Алдошин В.Ф. – председатель СРО ОГФСО «Юность России».
2. Рылова Н.Ю. - кандидат медицинских наук, методист ГБПОУ СК «Ставропольский базовый медицинский колледж».

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	6
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	15
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	17
<b>5. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	18

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1. Область применения программы:**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальностям 31.02.03 «Лабораторная диагностика».

## **1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу основной профессиональной образовательной программы.

## **1.3 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Лаборант должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

- ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
- ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
- ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
- ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
- ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
- ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
- ОК 7. Брать ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.
- ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
- ОК 9. Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности.

- ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.
- ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.
- ОК 12. Оказывать первую медицинскую помощь при неотложных состояниях.
- ОК 13. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.
- ОК14. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

#### **1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 344 часа, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 172 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>344</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>172</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>170</i>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>172</i>
в том числе:	
составление комплексов упражнений	<i>8</i>
самостоятельная работа над оздоровительной программой (для студентов специальной медицинской группы)	<i>10</i>
Реферат	<i>6</i>
Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	<i>148</i>
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>		2/6	
<b>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности.</b>	<p><b>Содержание</b>            Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.            Социальные функции физической культуры.            Физическая культура в структуре профессионального образования.            Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие.            Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года. ОК-1.2,9,13,14</p>	2	1
	<p><b>Самостоятельная работа</b>            Тематика рефератов:            - Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.            - Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).            - Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).            - Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).            - Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).</p>	6	

<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>			
<b>Легкая атлетика</b>			<b>56/34</b>
<b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.</b>	<b>Содержание</b>		
	1.	Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и	
	2.	высокого старта.	
	3.	Обучение техники прыжка в длину с места.	
	4.	Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) ОК-2,6,9,11,12,14	
	<b>Практические занятия</b>		12
1.	Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции.	4	
2.	Совершенствование техники прыжка в длину с места.	4	
3.	Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.	4	
<b>Тема 2.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».</b>	<b>Содержание</b>		
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).	
	2.	Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	
	3.	Повышение уровня ОФП.	
	4.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике. ОК-6,9,12,14	
	<b>Практические занятия</b>		12
1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега.	6	
2.	Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.	4	
3.	Закрепление практики судейства.	2	

<b>Тема 2.3. Бег на средние дистанции.</b>	<b>Содержание</b>				
	1.	Овладение техникой бега на средние дистанции(500 и 1000 метров).		3	
	2.	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».			
	3.	Повышение уровня ОФП.			
	4.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике. ОК-6,9,12,14			
<b>Практические занятия</b>		12			
	1.	Совершенствование техники бега на средние дистанции	6		
	2.	Совершенствование техники прыжок в длину с разбега.	6		
<b>Тема 2.4. Бег на длинные дистанции.</b>	<b>Содержание</b>				
	1.	Совершенствовать технику бега по дистанции(2000 и 3000 метров).		3	
	2.	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.			
	3.	Разучивание комплексов специальных упражнений. ОК-3,9,12,13,14			
	<b>Практические занятия</b>		8		
	1.	Воспитание выносливости.			
<b>Тема 2.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.</b>	<b>Содержание</b>				
	1.	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.		3	
	2.	Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».			
	3.	Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши. ОК-2,3,11,13,14			
	<b>Практические занятия</b>		12		
		1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	4	
		2.	Совершенствование техники бега на средние дистанции.	4	
		3.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	4	
	<b>Самостоятельная работа</b>		34		
		1.	Составление комплексов упражнений.	4	
	2.	Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.	30		

<b>Волейбол</b>		<b>64/34</b>	
<b>Тема 2.6. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.</b>	<b>Содержание</b>		
	1.	Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.	2
	2.	Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач.	
3.	Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. ОК-2,3,13,14		
<b>Практическое занятие</b>		<b>16</b>	
	1.	Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.	
<b>Тема 2.7. Техника нижней подачи и приёма после неё.</b>	<b>Содержание</b>		
	1.	Обучение технике нижней подачи и приёма после неё.	2
	2.	Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками.	
3.	Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте.		
4.	Совершенствование техники владения мячом в учебной игре. ОК-2,3,6,7		
<b>Практическое занятие</b>		<b>16</b>	
	1.	Обучение и закрепление технике нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра.	
<b>Тема 2.8 Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.</b>	<b>Содержание</b>		
	1.	Обучение технике прямого нападающего удара.	2
	2.	Совершенствование техники изученных приёмов.	
3.	Применение изученных приемов в учебной игре.		
<b>Практическое занятие</b>		<b>16</b>	
	1.	Выполнение технических элементов в учебной игре.	
<b>Тема 2.9. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.</b>	<b>Содержание</b>		
	1.	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.	3
2.	Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.		

	3.	Учебная игра с применением изученных положений. ОК-2,3,12,13,14		
	<b>Практическое занятие</b>		<b>14</b>	
	1.	Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.		
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>34</b>	
	1.	Самостоятельная работа над оздоровительной программой по заболеванию для специальной медицинской группы.	4	
	2.	Совершенствование техники владения мячом в волейболе, выполнение утренней гимнастики, составление комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации.	30	
<b>Туризм</b>			<b>28/48</b>	
<b>Тема 2.10. Организация и методика подготовки к туристическому походу.</b>	<b>Содержание</b>		<b>10</b>	
	1.	Организация и подготовка туристических походов.	2	3
	2.	Схема последовательности этапов организации и подготовки похода. Последовательность заполнения рюкзака.	2	
	3.	Укладка палатки. Продукты питания. Режим передвижения по местности.	2	
	4.	Ориентирование по карте и по местным предметам	2	
	5.	Организационное и материально-техническое обеспечение похода. ОК-2,3,6,7,11	2	
	<b>Практические занятия</b>		<b>18</b>	
	1.	Совершенствование техники спуска и подъема передвижения по пересеченной местности	12	
	2.	Выполнение контрольных нормативов в учебно-тренировочном походе: девушки (3 км.), юноши (5 км).	6	
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>48</b>	
1.	Выполнение походов выходного дня, выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, воспитание выносливости, закаливание организма			

<b>3. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>		<b>24/50</b>	
<b>Тема 3.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения.</b>	<b>Содержание</b>		2
	1.	Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студенток.	
	2.	Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения.	
	3.	Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов. ОК-2-4,11-14	
<b>Практическое занятие</b>		4	
	1.	Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения.	
<b>Тема 3.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.</b>	<b>Содержание</b>		2
	1.	Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели.	
	2.	Ознакомление с дневником самоконтроля.	
	3.	Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. ОК-2-4,12,14	
<b>Практическое занятие</b>		4	
	1.	Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	
<b>Тема 3.3. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.</b>	<b>Содержание</b>		2
	1.	Ознакомление с методикой проведения корригирующей гимнастики. Обучение корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки).	
	2.	Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, цих возрасту и физической подготовленности обучающихся).	
	3.	ОК-2-4,8,12,14	
<b>Практическое занятие</b>		6	
	1.	Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при	

		нарушениях осанки.		
<b>Тема 3.4. Организация и методика проведения закаливающих процедур.</b>	<b>Содержание</b>			2
	1.	Обучение закаливающим мероприятиям.		
	2.	Принципы закаливания.		
	3.	Основные методы закаливания.		
4.	Гигиенические требования при проведении занятий по закаливанию. ОК-2-4,8,11,14			
	<b>Практическое занятие</b>		4	
	1.	Организация и методика проведения закаливающих процедур.		
<b>Тема 3.5. Основы методики регулирования эмоциональных состояний.</b>	<b>Содержание</b>			2
	1.	Методика регулирования эмоций.		
	2.	Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека.		
	3.	Тестирование эмоциональных состояний.		
	4.	Оценка и рекомендации по коррекции эмоциональных состояний. ОК-1,4,5,8,12,14		
		<b>Практическое занятие</b>		4
	1.	Методика регулирования эмоциональных состояний.		
	<b>Самостоятельная работа</b>		50	
	1.	Подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности студентов).		
	2.	Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма		
	<b>Дифференцированный зачет</b>		2	
	<b>Итого</b>		<b>344</b>	

Для характеристики уровня усвоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1.- ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2.- репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3.- продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.**

#### **3.1. Требования к материально-техническому обеспечению.**

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета «ЛФК», спортивная площадка, тренажерный зал, спортивный зал.

Оборудование учебного кабинета «ЛФК» и тренажерного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-наглядных пособий «УМК»;
- спортивный инвентарь: шведская стенка, гантели, коврики гимнастические, скакалки, мячи медбол, обручи, палки гимнастические, степ-доски, мячи-Фатбол.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

Материально-техническое обеспечение спортивного зала, спортивной площадки и тренажерный зал:

- гантели;
- тренажеры;
- гири;
- баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Основные источники:**

1. *Барчуков И.С.* Физическая культура. Методики практического обучения. Учебник М. КноРус, 2019.- Текст: электронный// КноРус: ЭБС.- URL:<http://BOOK.RU>
2. *Бишаева А.А.* Профессионально-оздоровительная физическая культура студентов. Учебник М. КноРус 2017. - Текст: электронный// КноРус: ЭБС.- URL:<http://BOOK.RU>

3. *Небытова Л., Катренко М., Соколова И.*, Физическая культура. Учебное пособие. Северо-Кавказский федеральный университет 2017 г. - Текст: электронный// КноРус: ЭБС.-URL:[http:BOOK.RU](http://BOOK.RU)

**Дополнительные источники:**

1. *Виленский М.Я. Горшков А.Г.* Физическая культура и здоровый образ жизни студента. Учебное пособие. М., КноРус 2019. - Текст: электронный// КноРус: ЭБС.-URL:[http:BOOK.RU](http://BOOK.RU)
2. *Кузнецов В.С., Колодицкий Г.А.* Теория и история физической культуры +Приложение: дополнительные материалы (СПО). Учебник КноРус 2020г. - Текст: электронный// КноРус: ЭБС.-URL:[http:BOOK.RU](http://BOOK.RU)
3. *Мифтахов Р.А.* Организационно-методические основы оздоровительной физической культуры студентов. Учебное пособие. М., Русайис 2019 г. Текст: электронный// КноРус: ЭБС.-URL:[http:BOOK.RU](http://BOOK.RU)
4. *Верхорубова О.В.* Формирование волевых качеств у старшеклассниц на уроках физической культуры. Учебное пособие М., Русайис 2019 г. Текст: электронный// КноРус: ЭБС.-URL:[http:BOOK.RU](http://BOOK.RU)

**Интернет-ресурсы:**

1. [www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)
2. [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)
3. <http://www.infosport.ru/minsport/>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
<b>Умения:</b>	
1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля.
<b>Знания:</b>	
1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта.
2. Основы здорового образа жизни	Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики; ЛФК массаж по заболеваниям.

Тематический план учебной дисциплины  
**«Физическая культура»**  
 по специальности 31.02.03 «Лабораторная диагностика»

№ занятия	Разделы и темы	Часы
<b>1 семестр</b>		
<b>ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ</b>		
1	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие студента	2 часа
<b>ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ</b>		
2.	<b>Общая физическая подготовка (ОФП) тестирование:</b> прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, прыжки на скакалке, поднимание туловища из положения лежа на спине, приседание на одной ноге(пистолет).	2 часа
<b>Легкая атлетика (14 часов)</b>		
3.	Бег на короткие дистанции 30 м., 100м.	2 часа
4.	Бег 100 метров на результат	2 часа
5.	Бег на длинные дистанции 1000 м.	2 часа
6.	Кросс на результат: девушки 2 км., юноши-3км	2 часа
7.	Прыжки в длину с разбега	2 часа
8	Прыжки в длину с разбега на результат	2 часа
9.	Сдача контрольных норм	2 часа
<b>Спортивные игры: волейбол (10 часов)</b>		
10.	Передачи мяча	2 часа
11.	Передачи мяча на оценку, подачи мяча	2 часа
12.	Передачи мяча на оценку, подачи мяча	2 часа
13.	Прием мяча над собой снизу, сверху	2 часа
14.	Прием мяча над собой снизу, сверху, подача мяча на оценку	2 часа
15.	Прием контрольных норм ОФП: прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, прыжки на скакалке, поднимание туловища из положения лежа на спине, приседание на одной ноге(пистолет).	2 часа
<b>ВСЕГО</b>		<b>30 часа</b>
<b>2 семестр</b>		
<b>ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ</b>		
1.	<b>Общая физическая подготовка (ОФП) тестирование:</b> прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, прыжки на скакалке, поднимание туловища из положения лежа на спине, приседание на одной ноге (пистолет).	2 часа
<b>Спортивные игры: волейбол (20 часов)</b>		
2.	Передачи мяча	2 часа
3.	Передачи мяча на оценку, подачи мяча	2 часа
4	Передачи мяча на оценку, подачи мяча	2 часа
5.	Прием мяча над собой снизу, сверху	2 часа

6.	Прием мяча над собой снизу, сверху, подача мяча на оценку	2 часа
7.	Прием мяча снизу на оценку, учебная игра	2 часа
8.	Прием мяча сверху на оценку, учебная игра	2 часа
9.	Подача мяча на оценку	2 часа
10.	Учебная игра	2 часа
11.	Учебная игра	2 часа
<b>Легкая атлетика (10 часов)</b>		
12	Бег на короткие дистанции 30 м., 100м.	2 часа
13	Бег 100 метров на результат	2 часа
14	Бег на длинные дистанции 1000 м.	2 часа
15	Кросс на результат: девушки 2 км., юноши-3км	2 часа
16	Прыжки в длину с разбега на результат	2 часа
<b>Туризм (8 часов)</b>		
17	Организация походов	2 часа
18	Ориентирование по компасу	2 часа
19	Ориентирование по местным предметам	2 часа
20	Учебно-тренировочный поход	2 часа
21	<b>Общая физическая подготовка (ОФП) тестирование:</b> прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, прыжки на скакалке, поднимание туловища из положения лежа на спине, приседание на одной ноге (пистолет).	2 часа
<b>ВСЕГО</b>		<b>42 часов</b>
<b>3 семестр</b>		
<b>ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ</b>		
1.	<b>Общая физическая подготовка (ОФП) тестирование:</b> прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, прыжки на скакалке, поднимание туловища из положения лежа на спине, приседание на одной ноге (пистолет).	2 часа
<b>Легкая атлетика (16 часов)</b>		
2	Бег на короткие дистанции 30 м., 100м.	2 часа
3	Бег 100 метров на результат	2 часа
4	Бег на длинные дистанции 1000 м.	2 часа
5	Кросс на результат: девушки 2 км., юноши-3км	2 часа
6	Прыжки в длину с разбега	2 часа
7	Прыжки в длину с разбега на результат	2 часа
8	Сдача контрольных норм	2 часа
9	Сдача контрольных норм	2 часа
<b>Туризм (8 часов)</b>		
10	Учебно-тренировочный поход	2 часа
11	Учебно-тренировочный поход	2 часа
12	Учебно-тренировочный поход	2 часа
13	Учебно-тренировочный поход	2 часа
14	<b>Общая физическая подготовка (ОФП) тестирование:</b> прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, прыжки на скакалке,	2 часа

	поднимание туловища из положения лежа на спине, приседание на одной ноге (пистолет).	
	<b>ВСЕГО</b>	<b>28 часов</b>
<b>4 семестр</b>		
<b>ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ</b>		
1.	<b>Общая физическая подготовка (ОФП) тестирование:</b> прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, прыжки на скакалке, поднимание туловища из положения лежа на спине, приседание на одной ноге (пистолет).	2 часа
<b>Спортивные игры: волейбол (16 часов)</b>		
2	Передачи мяча	2 часа
3	Передачи мяча на оценку, подачи мяча	2 часа
4	Передачи мяча на оценку, подачи мяча	2 часа
5	Прием мяча над собой снизу, сверху	2 часа
6	Прием мяча над собой снизу, сверху, подача мяча на оценку	2 часа
7	Прием мяча снизу на оценку, учебная игра	2 часа
8	Прием мяча сверху на оценку, учебная игра	2 часа
9	Подача мяча на оценку	2 часа
<b>Туризм (12 часов)</b>		
10	Учебно-тренировочный поход	6 часа
11	Учебно-тренировочный поход	6 часа
12	<b>Общая физическая подготовка (ОФП) тестирование:</b> прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, прыжки на скакалке, поднимание туловища из положения лежа на спине, приседание на одной ноге (пистолет).	2 часа
	<b>ВСЕГО</b>	<b>32 часа</b>
<b>5 семестр</b>		
<b>ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ</b>		
1	<b>Общая физическая подготовка (ОФП) тестирование:</b> прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, прыжки на скакалке, поднимание туловища из положения лежа на спине, приседание на одной ноге (пистолет).	2 часа
<b>Легкая атлетика (16 часов)</b>		
2	Бег на короткие дистанции 30 м., 100м.	2 часа
3	Бег 100 метров на результат	2 часа
4	Бег на длинные дистанции 1000 м.	2 часа
5	Кросс на результат: девушки 2 км., юноши-3км	2 часа
6	Прыжки в длину с разбега	2 часа
7	Прыжки в длину с разбега на результат	2 часа
8	Сдача контрольных норм	2 часа
9	Сдача контрольных норм	2 часа
10	<b>Общая физическая подготовка (ОФП) тестирование:</b> прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине,	2 часа

	прыжки на скакалке, поднимание туловища из положения лежа на спине, приседание на одной ноге (пистолет).	
	<b>ВСЕГО</b>	<b>20 часов</b>
<b>6 семестр</b>		
<b>ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ</b>		
1	<b>Общая физическая подготовка (ОФП) тестирование:</b> прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, прыжки на скакалке, поднимание туловища из положения лежа на спине, приседание на одной ноге (пистолет).	2 часа
<b>Волейбол (16 часов)</b>		
2	Передачи мяча	2 часа
3	Передачи мяча на оценку, подачи мяча	2 часа
4	Передачи мяча на оценку, подачи мяча	2 часа
5	Прием мяча над собой снизу, сверху	2 часа
6	Прием мяча над собой снизу, сверху, подача мяча на оценку	2 часа
7	Прием мяча снизу на оценку, учебная игра	2 часа
8	Прием мяча сверху на оценку, учебная игра	2 часа
9	Подача мяча на оценку	2 часа
10	<b>Дифференцированный зачет</b>	2 часа
	<b>ВСЕГО</b>	<b>20 часов</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>172 часа</b>