**Министерство здравоохранения Ставропольского края**

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

|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДАЮ:  Зам. директора по УР  ГБПОУ СК «Ставропольский базовый медицинский колледж»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.Е.Остапенко «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020 г. |

**Рабочая программа учебной дисциплины**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**специальности34.02.01 Сестринское дело**

**базовая подготовка**

**(на базе основного общего образования)**

**Ставрополь, 2020**

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 34.02.01 Сестринское дело и в соответствии с основной профессиональной образовательной программой – ППССЗ по специальности 34.02.01 Сестринское дело 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. Кобзев М.В. – преподаватель высшей квалификационной категории ГБПОУ СК «Ставропольский колледж связи имени героя Советского Союза В.А.Петрова»
2. Рылова Н.Ю. - кандидат медицинских наук, методист ГБПОУ СК «Ставропольский базовый медицинский колледж».

# **СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| **ПАСПОРТ рабочей ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 4 |
| **содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 6 |
| **условия реализации программы учебной дисциплины** | 15 |
| **Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины**  1. **ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 17  18  20 |

**1.ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

* 1. **Область применения программы:**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальностям 34.02.01 Сестринское дело».

**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.

Медицинская сестра/Медицинский брат должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность: ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

- ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

* ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
* ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
* ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
* ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.
* ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
* ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий.
* ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
* ОК 9. Быть готовым к смене 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. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.
* ОК 13. 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 348 часа, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 174 часов;

- самостоятельной работы обучающегося 174часа.

**2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | ***Объем часов*** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | *348* |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | *174* |
| в том числе: |  |
| практические занятия | *172* |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | *174* |
| в том числе: |  |
| составление комплексов упражнений | *8* |
| самостоятельная работа над оздоровительной программой (для студентов специальной медицинской группы) | *10* |
| Реферат  Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития | *8*  *148* |
| **Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета** | |

**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** |
| **Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности** | | | **2/6** |  |
| **Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности.** | **Содержание**  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,ОК-6,ОК-9,ОК-13 | | 2 |
| 1 |
|  | |
| **Самостоятельная работа**  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).  **-** Составлениеи 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.).ОК-1,ОК-2,ОК-4,ОК-5 | | 6 |  |
|  |
| **Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности** | | | | |
| **Легкая атлетика** |  | | **56/34** |  |
| **Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.** | **Содержание** | |  |
| 1.  2.  3.  4 | 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.) ОК-2,ОК-6,ОК-9,ОК-11,ОК-12 | 2 |
| **Практические занятия** | | 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 |
| **Тема 2.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».** | **Содержание** | |  |
| 1.  2.  3.  4. | Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).  Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».  Повышение уровня ОФП.  Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.  ОК-6,ОК-9,ОК-12 | 2 |
| **Практические занятия** | | 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 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема 2.3. Бег на средние дистанции.** | **Содержание** | | |  |  |
| 1.  2.  3.  4. | Овладение техникой бега на средние дистанции(500 и 1000 метров).  Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».  Повышение уровня ОФП.  Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.  ОК-6,ОК-9,ОК-12 | | 3 |
| **Практические занятия** | | | 12 |  |
| 1. | Совершенствование техники бега на средние дистанции | | 6 |
| 2. | Совершенствование техники прыжок в длину с разбега. | | 6 |
| **Тема 2.4. Бег на длинные дистанции.** | **Содержание** | | |  |
| 1.  2.  3. | Совершенствовать технику бега по дистанции(2000 и 3000 метров).  Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.  Разучивание комплексов специальных упражнений. | | 3 |
| **Практические занятия** | | | 8 |  |
| 1. | Воспитание выносливости. | |  |
| **Тема 2.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.** | **Содержание** | | |  |
| 1.  2.  3. | Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.  Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».  Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.  ОК-2,ОК-3,ОК-11,ОК-13 | | 3 |
| **Практические занятия** | | | 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 |
| **Самостоятельная работа** | | | 34 |  |
| 1. | Составление комплексов упражнений. | | 4 |
| 2. | Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика. | | 30 |  |
| **Волейбол** |  | | | **68/34** |  |
| **Тема 2.6. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.** | **Содержание** | | |  |
| 1.  2.  3. | 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.ОК2,ОК3,ОК132 | | 2 |
| **Практическое занятие** | | | **16** |  |
| 1. | Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе. | |  |
| **Тема 2.7.Техника нижней подачи и приёма после неё.** | **Содержание** | | |  |  |
| 1.  2.  3.  4. | Обучение технике нижней подачи и приёма после неё.  Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками.  Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте.  Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.  ОК2,ОК3,ОК6,ОК7 | | 2 |
| **Практическое занятие** | | | **16** |  |
| 1. | Обучение и закрепление технике нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра. | |  |
| **Тема 2.8Техника прямого нападающего удара.**  **Техника изученных приёмов.** | **Содержание** | | |  |
| 1.  2.  3. | Обучение технике прямого нападающего удара.  Совершенствование техники изученных приёмов.  Применение изученных приемов в учебной игре. | | 2 |
| **Практическое занятие** | | | **16** |  |
| 1. | Выполнение технических элементов в учебной игре. | |  |
| **Тема 2.9. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.** | **Содержание** | | |  |
| 1.  2.  3. | Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.  Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.  Учебная игра с применением изученных положений.ОК2,ОК3,ОК12,ОК13 | | 3 |
| **Практическое занятие** | | | **20** |  |
| 1. | Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе. | |  |
| **Самостоятельная работа** | | | **34** |  |
| 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 |  |
| **Туризм** |  | | | **24/50** |  |
| **Тема 2.10. Организация и методика подготовки к туристическому походу.** | **Содержание** | | | **12**  2  2  2  2  2  2 |
| 1.  2.  3.  4.  5.  6.. | Организация и подготовка туристических походов.  Схема последовательности этапов организации и подготовки похода.  Последовательность заполнения рюкзака.  Укладка палатки. Продукты питания. Режим передвижения по местности.  Ориентирование по карте и по местным предметам  Организационное и материально-техническое обеспечение похода.  ОК2,ОК3,ОК6,ОК7,ОК11 | | 3 |
| **Практические занятия** | | | **12** |  |
| 1. | Совершенствование техники спуска и подъема передвижения по пересеченной местности | | 6 |
| 2. | Выполнение контрольных нормативов в учебно-тренировочном походе: девушки (3 км.), юноши (5 км). | | 6 |
| **Самостоятельная работа** | | | **50** |
| 1. | Выполнение походов выходного дня, выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, воспитание выносливости, закаливание организма | |  |
| 1. **Профессионально-прикладная физическая подготовка** | | | | **24/50** |
| **Тема 3.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения.** | **Содержание** | | |  |
| 1.  2.  3. | Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студенток.  Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения.  Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов.  ОК2,ОК3,ОК4,ОК11,ОК12,ОК13 | | 2 |
| **Практическое занятие** | | | 4 |  |
| 1. | Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения. | |  |
| **Тема3.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.** | **Содержание** | | |  |
| 1.  2.  3. | | Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели.  Ознакомление с дневником самоконтроля.  Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.  ОК2,ОК3,ОК4,ОК12,ОК13 | 2 |
| **Практическое занятие** | | | 4 |  |
| 1. | Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль. | |  |
| **Тема 3.3. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.** | **Содержание** | | |  |
| 1.  2.  3. | Ознакомление с методикой проведения корригирующей гимнастики.  Обучение корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки.  Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности обучающихся).  ОК2,ОК3,ОК4,ОК12,ОК13 | | 2 |
| **Практическое занятие** | | | 6 |  |
| 1. | Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки. | |  |
| **Тема 3.4. Организация и методика проведения закаливающих процедур.** | **Содержание** | | |  |  |
| 1.  2.  3.  4. | Обучение закаливающим мероприятиям.  Принципы закаливания.  Основные методы закаливания.  Гигиенические требования при проведении занятий по закаливанию.  ОК2,ОК3,ОК4,ОК8,ОК11,ОК121,ОК13 | | 2 |
| **Практическое занятие** | | | 4 |  |
| 1. | Организация и методика проведения закаливающих процедур. | |  |
| **Тема 3.5. Основы методики регулирования эмоциональных состояний.** | **Содержание** | | |  |
| 1.  2.  3.  4. | Методика регулирования эмоций.  Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека.  Тестирование эмоциональных состояний.  Оценка и рекомендации по коррекции эмоциональных состояний.  ОК1,ОК2,ОК3,ОК4,ОК5,ОК8,ОК12,ОК13 | | 2 |
| **Практическое занятие** | | | 4 |  |
| 1. | Методика регулирования эмоциональных состояний. | |  |
|  | **Самостоятельная работа**   1. Подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности студентов). 2. Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма | | | **50** |  |
|  | **Дифференцированный зачет** | | | 2 |  |
|  |  | **Итого** | | **348** |  |

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

**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
2. *Кузнецов В.С., Колодицкий Г.А.* Теория и история физической культуры +Приложение: дополнительные материалы (СПО). Учебник КноРук 2020г. - Текст: электронный// КноРус: ЭБС.-URL: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
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

**Интернет-ресурсы:**

1. www.lib.sportedu.ru

2. 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* |
| **Умения:** |  |
| 1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля. |
| **Знания:** |  |
| 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 34.02.01 Сестринское дело

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **занятия** | **Разделы и темы** | **Часы** |
| **1 семестр** | | |
| **ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ** | | |
| 1 | Физическая культура в профессиональной подготовке студентов о социокультурное развитие личности | 2 часа |
| **ПРАКТИКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ** | | |
| 2. | **Общая физическая подготовка (ОФП)** тестирование**:**  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 |
| **Легкая атлетика (14 часов)** | | |
| 3. | Бег на короткие дистанции 30 м., 100м. | 2часа |
| 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 |
| **Спортивные игры: волейбол (12 часов)** | | |
| 10. | Обучение верхней передачи мяча | 2 часа |
| 11. | Передачи мяча на оценку, обучение подачи мяча | 2 часа |
| 12. | Передачи мяча на оценку, подачи мяча | 2 часа |
| 13. | Обучение приема мяча над собой снизу, сверху | 2 часа |
| 14. | Прием мяча над собой снизу,сверху, подача мяча на оценку | 2 часа |
| 15. | Учебная игра | 2 часа |
| 16. | Прием контрольных норм ОФП:  прыжок в длину с места,  подтягивание на перекладине,  прыжки на скакадке,  поднимание туловища из положения лежа на спине, приседание на одной ноге(пистолет). | 2 часа |
|  | **ВСЕГО** | **32 часа** |
| **2 семестр** | | |
| **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ** | | |
| 1. | **Общая физическая подготовка (ОФП)** тестирование**:**  прыжок в длину с места,  подтягивание на перекладине,  прыжки на скакадке,  поднимание туловища из положения лежа на спине, приседание на одной ноге (пистолет). | 2 часа |
| **Спортивные игры: волейбол (20 часов)** | | |
| 2. | Обучение нижней 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 |
| **Легкая атлетика (10 часов)** | | |
| 12. | Бег на короткие дистанции 30 м., 100м. | 2часа |
| 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 | 2 часа |
| **Туризм (4 часов)** | | |
| 17 | Организация походов | 2 часа |
| 18 | Ориентирование по компасу | 2 часа |
| 19 | **Общая физическая подготовка (ОФП)** тестирование**:**  прыжок в длину с места,  подтягивание на перекладине,  прыжки на скакадке,  поднимание туловища из положения лежа на спине, приседание на одной ноге (пистолет). | 2 часа |
|  | **ВСЕГО** | **38часов** |
| **3 семестр** | | |
| **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ** | | |
| 1 | **Общая физическая подготовка (ОФП)** тестирование**:**  прыжок в длину с места,  подтягивание на перекладине,  прыжки на скакадке,  поднимание туловища из положения лежа на спине, приседание на одной ноге (пистолет). | 2 часа |
|  | **Легкая атлетика (16 часов)** |  |
| 2 | Бег на короткие дистанции 30 м., 100м. | 2часа |
| 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 |
|  | **Туризм (6часов)** |  |
| 10 | Организация походов | 2 часа |
| 11 | Последовательность заполнения рюкзака. | 2 часа |
| 12 | Учебно-тренировочный поход | 2часа |
| 13 | **Общая физическая подготовка (ОФП)** тестирование**:**  прыжок в длину с места,  подтягивание на перекладине,  прыжки на скакадке,  поднимание туловища из положения лежа на спине, приседание на одной ноге (пистолет). | 2 часа |
|  | **Всего** | **26 часов** |
| **4 семестр** | | |
| **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ** | | |
| 1 | **Общая физическая подготовка (ОФП)** тестирование**:**  прыжок в длину с места,  подтягивание на перекладине,  прыжки на скакадке,  поднимание туловища из положения лежа на спине, приседание на одной ноге (пистолет). | 2 часа |
|  | **Спортивные игры: волейбол (20 часов)** |  |
| 2 | Совершенствование техники передачи мяча | 2 часа |
| 3 | Передачи мяча на оценку, обучение верхней подачи мяча | 2 часа |
| 4 | Передачи мяча на оценку, подачи мяча | 2 часа |
| 5 | Совершенствование приема 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 |
|  | **Туризм (8 часов)** |  |
| 12 | Организация походов | 2 часа |
| 13 | Материально-техническое обеспечение походов | 2 часа |
| 14 | Ориентирование по местным предметам | 2 часа |
| 15 | Учебно-тренировочный поход | 2часа |
| 17 | **Общая физическая подготовка (ОФП)** тестирование**:**  прыжок в длину с места,  подтягивание на перекладине,  прыжки на скакадке,  поднимание туловища из положения лежа на спине, приседание на одной ноге (пистолет). | 2 часа |
|  | **Всего** | **32 часов** |
| **5 семестр** | | |
| **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ** | | |
| 1 | **Общая физическая подготовка (ОФП)** тестирование**:**  прыжок в длину с места,  подтягивание на перекладине,  прыжки на скакадке,  поднимание туловища из положения лежа на спине, приседание на одной ноге (пистолет). | 2 часа |
|  | **Легкая атлетика (16 часов)** |  |
| 2 | Бег на короткие дистанции 30 м., 100м. | 2часа |
| 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 | **Общая физическая подготовка (ОФП)** тестирование**:**  прыжок в длину с места,  подтягивание на перекладине,  прыжки на скакадке,  поднимание туловища из положения лежа на спине, приседание на одной ноге (пистолет). | 2 часа |
|  | **Всего** | **20 часов** |
| **6 семестр** | | |
| **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ** | | |
| 9 | **Общая физическая подготовка (ОФП)** тестирование**:**  прыжок в длину с места,  подтягивание на перекладине,  прыжки на скакадке,  поднимание туловища из положения лежа на спине, приседание на одной ноге (пистолет). | 2 часа |
|  | **Спортивные игры: волейбол (16 часов)** |  |
| 10 | Совершенствование техники передачи и подачи мяча | 2 часа |
| 11 | Комбинированные передачи мяча на результат | 2 часа |
| 12 | Комбинированные передачи мяча на результат | 2 часа |
| 13 | Верхняя и нижняя подачи мяча на результат | 2 часа |
| 14 | Приема мяча над собой снизу, сверху на результат | 2 часа |
| 15 | Комби-прием мяча над собой на результат | 2 часа |
| 16 | Сдача контрольных норм | 2 часа |
| 17 | Сдача контрольных норм | 2 часа |
|  | **Туризм ( 6 часов)** |  |
| 18 | Учебно-тренировочный поход | 6 часов |
| 19 | **Дифференцированный зачет** | 2 часа |
|  | **Всего** | **26 часов** |
|  | **ИТОГО** | **174 часа** |