**Министерство здравоохранения Ставропольского края**

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

|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДАЮ:  Зам. директора по УР  ГБПОУ СК «Ставропольский базовый медицинский колледж»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.Е. Остапенко «28» июня 2019 г. |

**Рабочая программа учебной дисциплины**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Специальности 33.02.01 Фармация**

**( на базе основного общего образования)**

**Ставрополь, 2019**

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 33.02.01 Фармация и в соответствии с основной профессиональной образовательной программой – ППССЗ по специальности 33.02.01 Фармация ГБПОУ СК «Ставропольский базовый медицинский колледж».

**Разработчик:**

Татаринцева Л.А. – преподаватель высшей квалификационной категории ЦМК физической культуры ГБПОУ СК «Ставропольский базовый медицинский колледж»

РАСМОТРЕННО:

На заседании ЦМК физической культуры

Протокол № 10 от 19.06.2019 г.

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

**Рецензенты:**

1. Алдошин В.Ф. – председатель СРО ОГФСО «Юность России».
2. Мурзина И.Ю. –преподаватель высшей квалификационной категории, ГБПОУ СК «Ставропольский базовый медицинский колледж»

# **СОДЕРЖАНИЕ**

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

**1.ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

* 1. **Область применения программы:**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальностям 33.02.01 Фармация.

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к базовому циклу основной 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.

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 175 часа, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;

- самостоятельной работы обучающегося 58 часов.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | ***Объем часов*** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | *175* |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | *117* |
| в том числе: |  |
| практические занятия | *117* |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | *58* |
| в том числе: |  |
| составление комплексов упражнений | *6* |
| самостоятельная работа над оздоровительной программой (для студентов специальной медицинской группы) | *10* |
| Реферат  Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития | *42* |
| **Итоговая аттестация в форме 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** | | | | | |
| **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 | | | 4 | 1 |
| **Тема 1.2 Общая физическая подготовк**а | **Практическое занятие:** прием контрольных норм ОФП  Прыжок в длину с места;  Подтягивание  Прыжки на гимнастической скакалке ( 30 сек)  Поднимание и опускание туловища в положении лежа на спине (1 мин)  Приседание на одной ноге « пистолет) | | | 4 |  |
| **Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности** | | | | | |
| **Легкая атлетика** |  | | | **34/16** |  |
| **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.) |
| **Практические занятия** | | | 10 | 2 |
| 1. | | Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции. | 2 |
| 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. |  |
| **Практические занятия** | | | 10 | 2 |
| 1. | | Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега способом « согнув ноги» | 4 |
| 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 метров).  Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».  Повышение уровня ОФП.  Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике. | |
| **Практические занятия** | | | 4 |
| 1. | Совершенствование техники бега на средние дистанции | | 2 |
| 2. | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. | | 2 |
| **Тема 2.4. Бег на длинные дистанции.** |  | **Содержание**  Разучивание комплексов специальных упражнений  Совершенствовать технику бега по дистанции(1000 метров)  Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. | |  |
| 1.  2. | Совершенствовать технику бега по дистанции(1000 метров)  Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.  Разучивание комплексов специальных упражнений. | |  |
| **Практические занятия** | | |  |  |
| 1. | Воспитание выносливости. | | 4 |
| **Тема 2.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.** | **Содержание** | | |  |
| 1.  2.  3. | Выполнение контрольного норматива: бег 30 метров на время.  Выполнение К.Н.: прыжок в длину с места  Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.  Выполнение К.Н.: 5 видов прыжков на гимнастической скакалке | |  |
| **Практические занятия** | | | 8 |  |
| 1. | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. | | 2 |
| 2. | Совершенствование техники бега на средние дистанции. | | 2 |
| 3. | Совершенствование техники прыжков на гимнастической скакалке в движении | | 4 |
| **Самостоятельная работа** | | | 16 | 3 |
| 1. | Составление комплексов упражнений утренней гимнастики | | 4 |
| 2. | Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжки на гимнастической скакалке. | | 12 |  |
| **Фитнес** |  | | | **22/12** |  |
| **Тема 2.6. Основные комплексы направленные на упражнения с отягощением , скоростно- силовую выносливость, гибкость** | **Содержание** | | |  |
| 1.  2.  3.  4.  5. | Комплекс «Танцевальной аэробика»  Комплекс упражнений « Сильные ноги» с лентой для фитнеса  ОРУ с отягощением « боди –бар»  Степ- шаги ( базовые шаги)  « Гимнастический стретчинг» в статическом режиме  Атлетическая гимнастика ( юноши) | | 2 |
| **Практическое занятие** | | | **8** | 2 |
| 1.  2.  3.  4.  5.  6. | Обучить комплексу «Танцевальной аэробика»  Обучить комплексу « Сильные ноги» с лентой для фитнеса  Обучить комплексу ОРУ с отягощением « боди-бар»  Обучить комплекс степ-шаги ( базовые шаги)  Освоить « Гимнастический стретчинг» в статическом режиме  Обучить (юноши) упражнениям атлетической гимнастики | | 1  1  1  2  1  2 |
| **Тема 2.7 Ударная серия упражнений для мышц плечевого пояса и мышц туловища, брюшного пресса, ног** | **Содержание** | | |  | 2 |
| 1.  2.  3.  4.  5.  6.  7. | ОРУ в парах с медицинболом- 2кг  ОРУ с резиновым ленточным эспандером  Спортивная йога в парах, в тройках, в группах  Комплекс базовых шагов на степ- платформе  Силовые упражнения на гимнастической скамейке в парах  Атлетическая гимнастика ( юноши)  Вис – гимнастическая стенка | |
| **Практическое занятие** | | | **12** |  |
| 1.  2.  3.  4.  5..  6..  7.. | Обучение ОРУ в парах с медицинболом - 2кг  Обучение силовых ОРУ с резиновым ленточным эспандером  Обучение комплексу базовых шагов на степ- платформе  Обучение спортивная йога в парах, в тройках, в группах  Атлетическая гимнастика ( юноши)  Освоить силовые упражнения на гимнастической скамейке в парах  Вис – гимнастическая стенка | | 2  2  2  2  2  1  1 |
| **Тема 2.8. Выполнение КН** | **Содержание** | | |  |
| 1. | **Выполнение КН** – Практический зачет по одному из направлений  « Фитнес» 10 упражнений | | 3 |
| **Практическое занятие** | | | **2** |  |
| 1.  2.  3.  4. | Совершенствовать комплекс 10 упражнений с отягощением « боди-бар»  Совершенствовать комплекс 10 базовых шагов на « Степ – платформе»  Силовые упражнения на гимнастической стенке  - « вис» - согнув ноги девушки  - « вис « - угол юноши  Обучение спортивная йога в парах, в тройках, в группах  Атлетическая гимнастика ( юноши) | |  |
| **Самостоятельная работа** | | | **12** |  |
| 1. | Самостоятельная работа над оздоровительной программой по заболеванию для специальной медицинской группы. | | 4 |  |
|  | 2. | Самостоятельные упражнений на силовую выносливость « пресс», прыжки на гимнастической скакалке, вис на гимнастической стенке.  «Йога» начальный уровень – самостоятельное выполнение для развития гибкости | | 8 |  |
| **Туризм** |  | | | **37 /18** |  |
| **Тема 2.9. Организация и методика подготовки к туристическому походу.** | **Содержание** | | | **10**  2  2  2  2  2 | 3 |
| 1.  2.  3.  4.  5. | 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. | |
| **Практические занятия** | | | **27** |  |
| 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). | | 15 |
| **Самостоятельная работа** | | | **18** |
| 1. | Выполнение походов выходного дня, выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, воспитание выносливости, закаливание организма | |  |
| **Гимнастика** | | | | **16/12** |  |
| **Тема 3.1. Организация и методика подготовки к занятиям гимнастики** | **Содержание** | | |  | 2 |
| 1.  2.  3.  3. | Обучение упражнениям с элементами гимнастики  Обучение силовым упражнениям для ног на гимнастических скамейке  Выполнение круговой тренировки по станциям. | |
| **Практическое занятие** | | | 6 |  |
| 1.  2.  3.  1 | **Вы**полнение упражнений на гимнастических матах с элементами гимнастики в движении  Выполнение силовых упражнений для ног на гимнастической скамейке  Выполнение круговой тренировки по станциям. | |  |  |
| **Тема3.2. Совершенствование вольных упражнений по гимнастике ( девушки /юноши)** | **Содержание** | | |  |  |
| 1.  2.  3.  4.  5. | Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.  Обучение вольным упражнениям по гимнастике  (10 элементов - девушки)  Обучение вольным упражнениям 5 элементов по гимнастике  + 5 элементов атлетической гимнастики  Ознакомление с методикой проведения корригирующей гимнастики.  Обучение корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки. | | 2 |
| **Практическое занятие** | | | 8 |  |
| 1  2.  3.  4.  5. | Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.  Обучение вольным упражнениям по гимнастике  (10 элементов - девушки)  Обучение вольным упражнениям 5 элементов по гимнастике  + 5 элементов атлетической гимнастики  Ознакомление с методикой проведения корригирующей гимнастики.  Обучение корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки. | |  |
|  |  | **Самостоятельная работа**  Подбор специальных и общеразвивающих упражнений,  соответствующих возрасту и физической подготовленности студентов).  Формирование и совершенствование функциональных систем,  направленных на повышение иммунитета организма | | 12 |  |
| **Тема3.3. Выполнение КН** | 1.  2. | **Выполнение КН по гимнастике**  Совершенствование вольных упражнений по гимнастике ( девушки )  Совершенствование вольных упражнений по гимнастике ( юноши) | | 2 |  |
|  |  | **Итого** | | **175** |  |

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, гимнастические гантели, коврики гимнастические, гимнастические скакалки, мячи медицинболы, обручи, палки гимнастические, боди-бары , степ-платформы, мячи-фитбол.

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;

- гимнастическиескакалки;

**-** 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 33.02.01 Фармация

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **занятия** | | **Разделы и темы** | **Часы** | |
| **1 семестр** | | | | |
| **ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ** | | | | |
| 1 | | Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности. | 2 часа | |
| **ПРАКТИКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ** | | | | |
| 2. | | **Общая физическая подготовка (ОФП )**тестирование**:**  прыжок в длину с места,  подтягивание на перекладине,  прыжки на гимнастической скакалке,  поднимание туловища из положения лежа на спине, приседание на одной ноге(пистолет). | 2 часа | |
| **Легкая атлетика (18 часов)** | | | | |
| 3. | | Бег на короткие дистанции 30 м. | 2 часа | |
| 4. | | Бег на результат: девушки 500м, юноши-1000м | 2 часа | |
| 5. | | Прыжки в длину с места | 2 часа | |
| 6. | | Прыжки в длину с места на результат | 2 часа | |
| 7. | | Прыжки в длину с разбега способом « согнув ноги» | 2 часа | |
| 8. | | Прыжки в длину с разбега способом « согнув ноги» | 2 часа | |
| 9 | | Прыжки на гимнастической скакалке в движении | 2 часа | |
| 10 | | Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике. Выполнения ОФП. | 2 часа | |
| 11 | | Сдача контрольных норм | 2 часа | |
| **Фитнес ( 14 часов)** | | | | |
| 12 | | Степ- шаги ( базовые шаги)  Комплекс «Танцевальной аэробики» | 2часа | |
| 13 | | Комплекс ОРУ « Сильные ноги» с лентой для фитнеса  ОРУ с отягощением « боди –бар» | 2 часа | |
| 14 | | « Гимнастический стретчинг» в статическом режиме  Атлетическая гимнастика ( юноши) | 2 часа | |
| 15 | | Комплекс «Сильный пресс» на г /скамейке в парах  Вис – гимнастическая стенка | 2часа | |
| 16 | | ОРУ в парах с медицинболом (2кг)  Силовые упражнения с ленточным эспандером | 2 часа | |
| 17 | | Комплекс базовых шагов на степ- платформе  Спортивная йога в парах, в тройках, в группах | 2 часа | |
| 18 | | Выполнение КН | 2 часа | |
| **Туризм ( 15 часов)** | | | | |
| 19 | Организация походов | | | 3часа |
| 20 | Техника безопасности в туристическом походе | | | 4 часа |
| 21 | Ориентирование по местным предметам | | | 4 часа |
| 22 | Учебно-тренировочный поход | | | 4 часа |
| **2 семестр** | | | | |
| **ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ** | | | | |
| 1. | Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности.  Инновационные современные спортивные технологии. | | 2 часа | |
| **ПРАКТИЧЕСКИЕ 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 | |
| **Фитнес ( 6 часов)** | | | | |
| 3 | | Комплекс базовых шагов на степ-платформе  Упражнения « стретчинг» в статическом режиме для мышц спины и брюшного пресса | 2 часа | |
| 4 | | ОРУ в парах с медицинболом (2кг)  Силовые упражнения с ленточным эспандером | 2 часа | |
| 5 | | Спортивная йога в парах, в тройках, в группах  Атлетическая гимнастика ( юноши) | 2 часа | |
| 6 | | **Вы**полнение упражнений на гимнастических матах с элементами гимнастики в движении | 2часа | |
| 7 | | Выполнение силовых упражнений для ног на гимнастической скамейке | 2 часа | |
| 8 | | Выполнение круговой тренировки по станциям. | 2 часа | |
| 9 | | Вольные упражнениям по гимнастике  (10 элементов - девушки)  Вольным упражнениям 5 элементов по гимнастике  + 5 элементов атлетической гимнастики | 2 часа | |
| 10 | | Вольные упражнениям по гимнастике  (10 элементов - девушки) | 2 часа | |
| 11 | | Вольные упражнения 5 элементов по гимнастике  + 5 элементов атлетической гимнастики | 2 часа | |
| 12 | | Вольные упражнения 5 элементов атлетической гимнастики | 2 часа | |
| 13 | | Обучение корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки. | 2 часа | |
|  | | **Легкая атлетика (16 часов)** |  | |
| 14 | | Бег на короткие дистанции 30 м | 2 часа | |
| 15 | | Бег в равномерном темпе, челночный бег 3х10 м. | 2 часа | |
| 16 | | Бег: девушки 500м, юноши-1000м | 2 часа | |
| 17 | | Бег на длинные дистанции 500м., 1000м. на результат | 2 часа | |
| 18 | | Бег на длинные дистанции 500м., 1000м. на результат | 2 часа | |
| 19 | | Прыжки на гимнастической скакалке в движении | 2 часа | |
| 20 | | Прыжки на гимнастической скакалке в движении | 2 часа | |
| 21 | | Выполнение КН | 2 часа | |
| **Туризм ( 22 час)** | | | | |
| 22 | | Организация и подготовка туристических походов.  Техника безопасности в туристическом походе  Схема последовательности этапов организации и подготовки похода. | 4часа | |
| 23 | | Организационное и материально-техническое обеспечение похода.  Последовательность заполнения рюкзака, продукты питания  Ориентирование по карте, по компасу, по местным предметам. | 6 часов | |
| 24 | | Учебно-тренировочный поход | 6 часов | |
| 25 | | Учебно-тренировочный поход | 6 часов | |
|  | | **ИТОГО** | **117** | |