**Министерство здравоохранения Ставропольского края**

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

|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДАЮ:Зам. директора по УРГБПОУ СК «Ставропольский базовый медицинский колледж»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.Е.Остапенко «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021 г. |

**Рабочая программа учебной дисциплины**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**специальности31.02.03Лабораторная диагностика**

**базовая подготовка**

 **Ставрополь, 2021**

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 – ППССЗ 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 09.06.2021

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**

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| **ПАСПОРТ рабочей ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 4 |
| **содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 6 |
| **условия реализации рабочей программы учебной дисциплины** | 15 |
| **Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины**1. **ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
 | 1718 |

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

* 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 информацити, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

- ОК5. 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 172часа.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | ***Объем часов*** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | *344* |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)**  | *172* |
| в том числе: |  |
|  практические занятия | *170* |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | *172* |
| 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 | *6**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-1.2,9,13,14 | 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.). | 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-2,6,9,11,12,14 | 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. Тройной прыжок в длину с места.** | **Содержание** |  |
| 1.2.3.4. | Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).Овладение техникой тройного прыжка в длину с места.Повышение уровня ОФП.Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике. ОК-6,9,12,14 | 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-6,9,12,14 | 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.ОК-3,9,12,13,14 | 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.: тройного прыжка в длину с места. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.ОК-2,3,11,13,14 | 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** |  | **64/34** |  |
| **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.ОК-2,3,13,14 | 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.ОК-2,3,6,7 | 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.ОК-2,3,12,13,14 | 3 |
| **Практическое занятие** | **14** |  |
| 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** |  | **28/48** |  |
| **Тема 2.10. Организация и методика подготовки к туристическому походу.** | **Содержание**  |  **10**22222 |
| 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 предметамОрганизационное и материально-техническое обеспечение похода.ОК-2,3,6,7,11 | 3 |
| **Практические занятия** | **18** |  |
| 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 |
| **Самостоятельная работа** | **48** |
| 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.ОК-2-4,11-14 | 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. ОК-2-4,12,14 | 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).ОК-2-4,8,12,14 | 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.ОК-2-4,8,11,14 | 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.ОК-1,4,5,8,12,14 | 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** | **344** |  |

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 31.02.03 «Лабораторная диагностика»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****занятия** | **Разделы и темы** | **Часы** |
| **1 семестр** |
| **ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ** |
| 1 | Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие студента | 2 часа |
| **ПРАКТИКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ** |
| 2. | **Общая физическая подготовка (ОФП)** тестирование**:**прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, поднимание туловища из положения лежа на спине | 2 часа |
| **Легкая атлетика (14 часов)** |
| 3. | Бег на короткие дистанции 30 м., 60м. | 2часа |
| 4. | Бег 3 х 10 м. на результат | 2 часа |
| 5. | Бег на длинные дистанции 1000 м. | 2 часа |
| 6. | Бег на выносливость (тест Купера) | 2 часа |
| 7. | Техника метания мяча в цель, прыжки на скакалке | 2 часа |
| 8 | Техника тройного прыжка в длину с места, наклон на гибкость | 2 часа |
| 9. | Сдача контрольных норм  | 2 часа |
| **Спортивные игры: волейбол (10 часов)** |
| 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:Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседание на одной ноге «пистолет» подъем ног в висе | 2 часа |
|  | **ВСЕГО** | **30 часа** |
| **2 семестр** |
| **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**  |
| 1. | **Общая физическая подготовка (ОФП)** тестирование**:**прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, поднимание туловища из положения лежа на спине,  | 2 часа |
| **Спортивные игры: волейбол (20 часов)** |
| 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 |
| **Легкая атлетика (10 часов)** |
| 12 | Бег на короткие дистанции 30 м., 60м. | 2часа |
| 13 | Бег 3.10м.на результат | 2 часа |
| 14 | Бег на длинные дистанции (тест Купера) | 2 часа |
| 15 | Кросс на результат: девушки 2 км., юноши-3км | 2 часа |
| 16 | Тройной прыжок в длину с места на результат | 2 часа |
| **Туризм (8 часов)** |
| 17 | Кросс на результат: девушки 2 км., юноши-3км | 2часа |
| 18 | Тройной прыжок в длину с места на результат | 2 часа |
| 19 | Ориентирование по местным предметам | 2 часа |
| 20 | Учебно-тренировочный поход | 2 часа |
| 21 | Прием контрольных норм ОФП:Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседание на одной ноге «пистолет» подъем ног в висе | 2 часа |
|  | **ВСЕГО** | **42 часов** |
| **3 семестр** |
| **ПРАКТИЧЕСКМЕ ЗАНЯТИЯ** |
| 1. | **Общая физическая подготовка (ОФП)** тестирование**:**прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, поднимание туловища из положения лежа на спине | 2 часа |
| **Легкая атлетика (16 часов)** |
| 2 | Бег на короткие дистанции 30 м., 60м. | 2часа |
| 3 | Бег 3х10м на результат | 2 часа |
| 4 | Бег на длинные дистанции (тест Купера) | 2 часа |
| 5 | Кросс на результат: девушки 2 км., юноши-3км | 2 часа |
| 6 | Тройной прыжок в длину с места | 2 часа |
| 7 | Тройной прыжок в длину с места на результат | 2 часа |
| 8 | Сдача контрольных норм  | 2 часа |
| 9 | Сдача контрольных норм  | 2 часа |
| **Туризм (8 часов)** |
| 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 | Прием контрольных норм ОФП:Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседание на одной ноге «пистолет» подъем ног в висе | 2 часа |
|  | **ВСЕГО** | **28 часов** |
| **4 семестр** |
| **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ** |
| 1. | **Общая физическая подготовка (ОФП)** тестирование**:**прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, поднимание туловища из положения лежа на спине | 2 часа |
| **Спортивные игры: волейбол (16 часов)** |
| 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 |
| **Туризм (12 часов)** |
| 10 | Учебно-тренировочный поход | 6 часа |
| 11 | Учебно-тренировочный поход | 6 часа |
| 12 | Прием контрольных норм ОФП:Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседание на одной ноге «пистолет» подъем ног в висе | 2 часа |
|  | **ВСЕГО** | **32 часа** |
| **5 семестр** |
| **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ** |
| 1 | **Общая физическая подготовка (ОФП)** тестирование**:**прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, поднимание туловища из положения лежа на спине | 2 часа |
|  | **Легкая атлетика (16 часов)** |  |
| 2 | Бег на короткие дистанции 30 м., 60м. | 2часа |
| 3 | Бег 3х10м на результат | 2 часа |
| 4 | Бег на длинные дистанции (тест Купера) | 2 часа |
| 5 | Кросс на результат: девушки 2 км., юноши-3км | 2 часа |
| 6 | Тройной прыжок в длину с места | 2 часа |
| 7 | Тройной прыжок в длину с места на результат | 2 часа |
| 8 | Сдача контрольных норм  | 2 часа |
| 9 | Сдача контрольных норм  | 2 часа |
| 10 | Прием контрольных норм ОФП:Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседание на одной ноге «пистолет» подъем ног в висе | 2 часа |
|  | **ВСЕГО** | **20 часов** |
| **6 семестр** |
| **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ** |
| 1 | **Общая физическая подготовка (ОФП)** тестирование**:**прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, поднимание туловища из положения лежа на спине | 2 часа |
| **Волейбол (16 часов)** |
| 2 | Передачи мяча | 2часа |
| 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 | **Дифференцированный зачет** | 2 часа |
|  | **ВСЕГО** | **20 часов** |
|  | **ИТОГО** | **172 часа** |