

**Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение Саратовской области
«Саратовский областной базовый медицинский колледж»**

Цикловая методическая комиссия общегуманитарных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАПОУ СО «СОБМК»

И.А. Морозов

Приказ № 95

от 01.09.2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 31.02.01. Лечебное дело,
углубленная подготовка

2020

Рабочая программа составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 31.02.01. Лечебное дело, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2014г. №514.

Рабочая программа предназначена для освоения студентами очной формы обучения по специальности 31.02.01. Лечебное дело, углубленной подготовки в 1-8 семестрах, на базе среднего общего образования.

Разработчик:

Ефремов
Сергей Александрович



преподаватель ГАПОУ СО
«СОБМК», высшей
квалификационной категории
преподаватель ГАПОУ СО
«СОБМК», высшей
квалификационной категории
преподаватель ГАПОУ СО
«СОБМК», первой
квалификационной категории

Горин
Алексей Николаевич



Саидов Малик
Абдулмеджидович

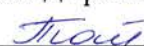


Рецензент:

ОДОБРЕНА

на заседании ЦМК
общегуманитарных дисциплин
Протокол № 7 от 27.03 2020 г.
Председатель ЦМК
 Э.В. Трофимова

РЕКОМЕНДОВАНА

на заседании Методического совета
ГАПОУ СО «СОБМК»
Протокол № 9 от 02.06 2020 г.
Зам. директора по учебной работе
 И.Ю. Томашевская

РЕЦЕНЗИЯ

**на рабочую программу учебной дисциплины «Физическая культура»,
разработанную преподавателями государственного автономного
профессионального образовательного учреждения Саратовской области
«Саратовский областной базовый медицинский колледж»,
Гориным Алексеем Николаевичем, Ефремовым Сергеем
Александровичем, Саидовым Маликом Абдулмеджидовичем**

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 31.02.01 Лечебное дело, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.08.2014 г. № 969.

Данная учебная дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу и призвана сформировать целостные представления о различных направлениях систематической философии и ее основной проблематики. Сформулированная цель программы и структура находятся в логическом соответствии. Все разделы рабочей программы направлены на формирование знаний и умений, в полной мере отвечают требованиям к результатам освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС. Разработанные формы и методы позволяют в полной мере осуществлять контроль и оценку результатов обучения (освоенных умений, усвоенных знаний). Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, основной литературы включает источники 2015-2018 г.г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» может быть рекомендована для внедрения и реализации в образовательный процесс медицинских колледжей.

РЕЦЕНЗЕНТ:

Кандидат
философских наук,
Доцент кафедры спортивных игр
Саратовского национального
исследовательского
государственного университета
имени Н.Г.Чернышевского



Данилов
Роман Сергеевич

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	29
ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	31
ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	
ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ	32
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ	33

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности СПО 31.02.01. Лечебное дело.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен уметь:**

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен знать:**

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

1.4. Освоение учебной дисциплины подготавливает к овладению обучающимися следующими профессиональными (ПК) и общими (ОК) компетенциями:

Код	Наименование результата обучения
ОК 1.	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК 3.	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК 6.	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК 13.	Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

1.5. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура:

Общая (максимальная) учебная нагрузка (всего часов)	476
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего часов)	238
Самостоятельная работа обучающегося (всего часов)	238

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов								Всего
	В семестре, № семестра								
	1	2	3	4	5	6	7	8	
	64	60	64	80	52	48	60	48	
Общая (максимальная) учебная нагрузка	32	30	32	40	26	24	30	24	476
Обязательная аудиторная учебная нагрузка									238
в том числе:									
лекции	2								2
практические занятия	24	22	28	32	24	20	26	18	194
лабораторные работы	Не предусмотрено								
контрольные работы (обобщающие занятия по темам разделов)	6	8	4	8	2	4	4	6	42
курсовая работа (проект)	Не предусмотрено								
Самостоятельная работа обучающегося	32	30	32	40	26	24	30	24	238
в том числе:									
- подготовка рефератов	2	-	-	-	-	-	-	-	2
- составление комплексов упражнений	8	14	12	18	10	12	8	6	88
- выполнение упражнений самостоятельно	22	16	20	19	16	12	22	18	145
- составление дневника самоконтроля	-	-	-	3	-	-	-	-	3
Вид итогового контроля по учебной дисциплине – дифференцированный зачет	Итог. оценка	Итог. оценка	Итог. оценка	Итог. оценка	Итог. оценка	Итог. оценка	Итог. оценка	Итог. оценка	Диф. зачет 2ч

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Нумерация разделов, Нумерация и наименование тем.	Наименование разделов. Нумерация и темы занятий. Содержание учебного материала. Самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	1 семестр	32	
Раздел 1.	Научно-методические основы формирования физической культуры личности	2	
Тема 1.1. <i>Общекультурное и социальное значение физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на повышение функционального уровня органов и систем. Дисциплина «Физическая культура» в системе СПО. Основы здорового образа и стиля жизни.</i>	Занятие 1.1. <u>Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни</u> Физическая культура и спорт как социальные явления. Сущность и ценность физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на повышение функционального уровня органов и систем. Дисциплина «Физическая культура» в системе СПО. Основы здорового образа и стиля жизни.	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся по Разделу 1: - Реферат по теме «История возникновения и формирования физической культуры», «Основы здорового образа жизни».	2 2	
Раздел 2.	Легкая атлетика	16	
Тема 2.1. <i>Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</i>	Занятие 2.1. <u>Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</u> Обучение технике бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Обучение технике прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений. Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции. Пробегание отрезков 40,60,100 м. Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами.	2	3
Тема 2.2. <i>Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</i>	Занятие 2.2. <u>Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</u> Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений. Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции. Пробегание отрезков 40,60,100 м.	2	3
Тема 2.3. <i>Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки на скакалке</i>	Занятие 2.3. <u>Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки на скакалке</u> Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование, челночный бег, эстафета). Овладение техникой прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Повышение уровня ОФП. Совершенствование прыжков на скакалке. Закрепление знаний по правилам судейства в легкой атлетике. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки на скакалке на двух ногах (прыжки на скакалке с заданием).	2	3

Тема 2.4. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки на скакалке	Занятие 5. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки на скакалке Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование, челночный бег, эстафета). Овладение техникой прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Повышение уровня ОФП. Совершенствование прыжков на скакалке. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений. Прыжки на скакалке на двух ногах (прыжки на скакалке с заданием).	2	3
Тема 2.5. Бег на средние дистанции	Занятие 6. Бег на средние дистанции Овладение техникой бега на средние дистанции. Совершенствовать технику прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике. Повышение уровня ОФП. Совершенствование техники бега на средние дистанции.	2	3
Тема 2.6. Выполнение контрольных нормативов	Занятие 7. Выполнение контрольных нормативов Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки на скакалке на двух ногах. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2	3
Тема 2.7. Выполнение контрольных нормативов	Занятие 8. Выполнение контрольных нормативов Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки на скакалке на двух ногах. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2	3
Тема 2.8. Обобщающее занятие по темам раздела 2	Занятие 9. Обобщающее занятие по темам раздела 2 Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся по Разделу 2: - Составление комплексов упражнений по темам разделов. - Выполнение упражнений по технике бега на короткие, средние и длинные дистанции. - Выполнение упражнений по технике прыжков.	16 4 6 6	
Раздел 3.	Баскетбол	14	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Занятие 10. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Формирование ценностной ориентации и мотивации выполнения здорового образа жизни. Основные направления развития физических качеств. Закрепление техникой ведения, передачи и броска мяча в баскетболе. Учебная игра в баскетбол.	2	3
Тема 3.2. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Занятие 11. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Формирование ценностной ориентации и мотивации выполнения здорового образа жизни. Основные направления развития физических качеств.	2	3

броска мяча в кольцо с места	Закрепление техникой ведения, передачи и броска мяча в баскетболе. Учебная игра в баскетбол.		
Тема 3.3. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении. ведение – 2 шага – бросок в кольцо	Занятие 12. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок в кольцо Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок в кольцо». Развитие логического мышления в баскетболе. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение-2 шага - бросок в кольцо». Учебная игра в баскетбол.	2	3
Тема 3.4. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении. ведение – 2 шага – бросок в кольцо	Занятие 13. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок в кольцо Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок в кольцо». Развитие логического мышления в баскетболе. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Учебная игра в баскетбол.	2	3
Тема 3.5. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола	Занятие 14. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Закрепление техники выполнения среднего броска с места. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. Совершенствование правила игры в баскетбол. Учебная игра в баскетбол.	2	3
Тема 3.6. Выполнение контрольных нормативов	Занятие 15. Выполнение контрольных нормативов Совершенствовать технику владения мячом. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок в кольцо». Выполнение контрольных нормативов: штрафных бросков. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	2	3
Тема 3.7. Обобщающее занятие по темам раздела 3	Занятие 16. Обобщающее занятие по темам раздела 3 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом в учебной игре.	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся по Разделу 3: - Составление комплексов упражнений по темам разделов. - Выполнение упражнений по технике владения мячом в баскетболе.	14 4 10	
	2 семестр	30	
Раздел 4.	Лыжная подготовка	10	
Тема 4.1. Техника выполнения попеременного двухшажного хода. Техника выполнения подьёмов и спуска в «основной стойке»	Занятие 17. Техника выполнения попеременного двухшажного хода. Техника выполнения подьёмов и спуска в «основной стойке» Выполнение техники попеременного двухшажного хода. Выполнение техники подьёмов «полу ёлочкой» и «ёлочкой», и спуска в «основной стойке». Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге. Обучение и закрепление техники лыжных ходов на учебном круге. Совершенствование и закрепление техники подьёма и спусков.	2	3

Тема 4.2. Техника выполнения попеременного двухшажного хода. Техника выполнения подъёмов и спуска в «основной стойке»	Занятие 18. Техника выполнения попеременного двухшажного хода. Техника выполнения подъёмов и спуска в «основной стойке» Выполнение техники попеременного двухшажного хода. Выполнение техники подъёмов «полу ёлочкой» и «ёлочкой», и спуска в «основной стойке». Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге. Обучение и закрепление техники лыжных ходов на учебном круге. Обучение и закрепление техники подъёма и спусков.	2	3
Тема 4.3. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полу ёлочкой» и «ёлочкой»	Занятие 19. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полу ёлочкой» и «ёлочкой» Овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке». Овладение техникой подводящих упражнений, при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне. Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге. Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге. Воспитание выносливости.	2	3
Тема 4.4. Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход	Занятие 20. Техника поворота «переступанием», «плугом». Совершенствование техники попеременного Овладение техникой поворота «переступанием», «плугом». Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном круге, на учебном склоне. Закрепление техники поворота на прямой площадке и на склоне. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов на учебном круге.	2	3
Тема 4.5. Обобщающее занятие по темам раздела 4	Занятие 21. Обобщающее занятие по темам раздела 4 Оценка техники попеременного двухшажного хода на учебном круге. Оценка техники спуска в «основной стойке», подъёма «ёлочкой» на учебном склоне. Прием контрольных нормативов на дистанции 3 км у девушек, дистанции 5 км у юношей. Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны. Самостоятельная работа обучающихся по Разделу 4: - Выполнение упражнений по технике лыжных ходов. - Составление комплексов упражнений по темам разделов.	2 10 6 4 6	3
Раздел 5.	Оценка уровня физического развития	6	
Тема 5.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения	Занятие 22. Основы методики оценки и коррекции телосложения Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студентов. Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения. Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов. Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения. Составление и проведение комплексов упражнений.	2	3
Тема 5.2. Организация и методика проведения коррегирующей гимнастики при нарушениях осанки	Занятие 23. Организация и методика проведения коррегирующей гимнастики при нарушениях осанки Ознакомление с методикой проведения коррегирующей гимнастики. Обучение коррегирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки). Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовке студентов). Организация и методика проведения коррегирующей гимнастики при нарушениях осанки.	2	3
Тема 5.3. Обобщающее занятие по темам раздела 5	Занятие 24. Обобщающее занятие по темам раздела 5 Составление комплекса упражнений по коррегирующей гимнастике.	2	3

Раздел 6.	Самостоятельная работа обучающихся по Разделу 5: - Составление комплексов упражнений по темам разделов.		6 6 8	
	Тренажерный зал			
	Тема 6.1. Комплексы упражнений для развития силы, быстроты и выносливости на спортивных тренажерах	Занятие 25. Комплексы упражнений для развития силы, быстроты и выносливости на спортивных тренажерах Совершенствование бега на беговой дорожке. Развитие выносливости: на велотренажере, степ пере, эллиптическом тренажере, укрепление сердечно - сосудистую и дыхательную систему, а также укрепление мышц ног и ягодичных мышц. Развитие пресса: на тренажере пресс - дуга, укрепление мышц брюшного пресса, ягодичных мышц. Развитие силы: на тренажере пресс - скамья с гантелями, со штангой, укрепление мышц рук. Совершенствование комплексов упражнений на снарядах. Овладение и ознакомление упражнениями.	2	3
Тема 6.2. Комплексы упражнений для развития силы, быстроты и выносливости на спортивных тренажерах	Занятие 26. Комплексы упражнений для развития силы, быстроты и выносливости на спортивных тренажерах Совершенствование бега на беговой дорожке. Развитие выносливости: на велотренажере, степ пере, эллиптическом тренажере, укрепление сердечно - сосудистую и дыхательную систему, а также укрепление мышц ног и ягодичных мышц. Развитие пресса: на тренажере пресс - дуга, укрепление мышц брюшного пресса, ягодичных мышц. Развитие силы: на тренажере пресс - скамья с гантелями, со штангой, укрепление мышц рук. Совершенствование комплексов упражнений на снарядах. Совершенствование и ознакомление упражнениями.		2	3
	Занятие 27. Комплексы упражнений для развития силы, быстроты и выносливости на спортивных тренажерах Совершенствование бега на беговой дорожке. Развитие выносливости: на велотренажере, степ пере, эллиптическом тренажере, укрепление сердечно - сосудистую и дыхательную систему, а также укрепление мышц ног и ягодичных мышц. Развитие пресса: на тренажере пресс - дуга, укрепление мышц брюшного пресса, ягодичных мышц. Развитие силы: на тренажере пресс - скамья с гантелями, со штангой, укрепление мышц рук. Совершенствование комплексов упражнений на снарядах. Совершенствование и ознакомление упражнениями.		2	3
	Занятие 28. Обобщающее занятие по темам раздела 6 Составление комплекса упражнений для занятий на гимнастических снарядах.		2	3
Раздел 7.	Самостоятельная работа обучающихся по Разделу 6: - Составление комплексов упражнений по темам разделов. - Выполнение упражнений на гимнастических снарядах.		8 2 6	
	Гимнастика			
	Тема 7.1. Строевые упражнения. Акробатика	Занятие 29. Строевые упражнения. Акробатика Совершенствование строевых упражнений. Комплекс общеразвивающих упражнений. Развитие и совершенствование гибкости, ловкости, координации движений. Обучение акробатическим упражнениям: кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; мостик из положения, лежа на спине; стойка на голове; полу шпагат. Совершенствование комплекса общеразвивающих упражнений (в парах, в движении, с предметами). Овладение и закрепление акробатических упражнений. Развитие координационных способностей.	2	3

Тема 7.2. Строевые упражнения. Акробатика	Занятие 30. Строевые упражнения. Акробатика Совершенствование строевых упражнений. Комплекс общеразвивающих упражнений. Развитие и совершенствование гибкости, ловкости, координации движений. Совершенствование акробатических упражнений: кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; мостик из положения, лежа на спине; стойка на голове; полу шпагат. Совершенствование комплекса общеразвивающих упражнений (в парах, в движении, с предметами). Совершенствование и закрепление акробатических упражнений. Развитие координационных способностей	2	3
Тема 7.3. Обобщающее занятие по темам раздела 7	Занятие 31. Обобщающее занятие по темам раздела 7 Закрепление и совершенствование упражнений.	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся по Разделу 7: - Составление комплексов упражнений по темам разделов. - Выполнение строевых и акробатических упражнений.	6 2 4	
	3 семестр	32	
Раздел 7.	Гимнастика	14	
Тема 7.4. Строевые упражнения. О.Ф.П. Акробатика	Занятие 32. Строевые упражнения. О.Ф.П. Акробатика Совершенствование строевых упражнений. Комплекс общеразвивающих упражнений. Развитие и совершенствование гибкости, ловкости, координации движений. Совершенствование акробатическим упражнениям: кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; мостик из положения, лежа на спине; стойка на голове; полу шпагат. Совершенствование комплекса обще развивающихся упражнений (в парах, в движении, с предметами). Закрепление акробатических упражнений. Развитие координационных способностей	2	3
Тема 7.5. Акробатические упражнения. Прикладные упражнения. ОФП	Занятие 33. Акробатические упражнения. Прикладные упражнения. ОФП Совершенствование акробатических упражнений кувырки вперед; стойка на лопатках, стойка на голове; кувырок назад переход в полу шпагат. Развитие скоростно – силовых способностей. Повышение уровня ОФП. Совершенствование комплексов ОРУ с предметами. Закрепление акробатических упражнений. Развитие координационных способностей.	2	3
Тема 7.6. Акробатические упражнения. Прикладные упражнения. ОФП	Занятие 34. Акробатические упражнения. Прикладные упражнения. ОФП Совершенствование акробатических упражнений кувырки вперед; стойка на лопатках, стойка на голове; кувырок назад переход в полу шпагат. Развитие скоростно – силовых способностей. Повышение уровня ОФП. Совершенствование комплексов ОРУ с предметами. Закрепление акробатических упражнений. Развитие координационных способностей	2	3
Тема 7.7. Акробатические упражнения. Прикладные упражнения. ОФП	Занятие 35. Акробатические упражнения. Прикладные упражнения. ОФП Совершенствование акробатических упражнений кувырки вперед; стойка на лопатках, стойка на голове; кувырок назад переход в полу шпагат. Развитие скоростно – силовых способностей. Повышение уровня ОФП. Совершенствование комплексов ОРУ с предметами. Закрепление акробатических упражнений. Развитие координационных способностей	2	3
Тема 7.8. Акробатические упражнения. Нетрадиционные виды гимнастики. ОФП	Занятие 36. Акробатические упражнения. Нетрадиционные виды гимнастики. ОФП Совершенствование акробатических упражнений. Основы ритмической гимнастики. Утренняя гигиеническая гимнастика. Развитие силовых способностей. Совершенствование комбинаций из акробатических элементов. Совершенствование: юноши подтягивания на перекладине, девушки пресс из положения, лежа на спине. Совершенствование упражнения на гибкость. Совершенствование упражнения для силы отжимания	2	3

Тема 7.9. Выполнение контрольных нормативов	Занятие 37. <u>Выполнение контрольных нормативов</u> Совершенствование акробатических упражнений. Основы ритмической гимнастики. Утренняя гигиеническая гимнастика. Развитие силовых способностей. Выполнение контрольных нормативов: комбинации из акробатических элементов. Выполнение контрольных нормативов: юноши подтягивания на перекладине, девушки пресс из положения, лежа на спине. Выполнение контрольных нормативов: упражнения на гибкость на оценку.	2	3
Тема 7.10. Обобщающее занятие по темам раздела 7	Занятие 38. <u>Обобщающее занятие по темам раздела 7</u> Совершенствование акробатических упражнений.	2	3
Раздел 8.	Самостоятельная работа обучающихся по Разделу 7: - Составление комплексов упражнений по темам разделов. - Выполнение строевых и акробатических упражнений.	14 6 8	
Тема 8.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	<u>Легкая атлетика</u> Занятие 39. <u>Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</u> Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами Совершенствование техники выполнения специальных упражнений. Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции про бегание отрезков с заданием.	18 2	3
Тема 8.2. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Занятие 40. <u>Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</u> Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами Совершенствование техники выполнения специальных упражнений. Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции про бегание отрезков с заданием.	2	3
Тема 8.3. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки на скакалке	Занятие 41. <u>Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки на скакалке</u> Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование) пробегание отрезков с заданием. Совершенствование техникой прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Повышение уровня ОФП. (прыжки на скакалке, в парах, в тройках). Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений. Эстафеты.	2	3
Тема 8.4. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки на скакалке	Занятие 42. <u>Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки на скакалке</u> Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование) про бегание отрезков с заданием. Совершенствование техникой прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Повышение уровня ОФП. (прыжки на скакалке, в парах, в тройках). Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике. Совершенствование техники выполнения общих физических упражнений. Эстафеты.	2	3
Тема 8.5. Бег на средние дистанции	Занятие 43. <u>Бег на средние дистанции</u> Овладение техникой бега на средние дистанции. Совершенствовать технику прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Бег по виражу.	2	3

Тема 8.6. <i>Бег на длинные дистанции</i>	Занятие 44. Бег на длинные дистанции Совершенствовать технику бега по дистанции. Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования. Совершенствование комплексов специальных упражнений. Воспитание выносливости.	2	3
Тема 8.7. <i>Выполнение контрольных нормативов</i>	Занятие 45. Выполнение контрольных нормативов Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки на скакалке. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.	2	3
Тема 8.8. <i>Выполнение контрольных нормативов</i>	Занятие 46. Выполнение контрольных нормативов Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки на скакалке. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши	2	3
Тема 8.9. <i>Обобщающее занятие по темам раздела 8</i>	Занятие 47. Обобщающее занятие по темам раздела 8 Закрепление совершенствования техники бега на короткие дистанции, средние дистанции, длинные дистанции.	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся по Разделу 8: - Выполнение упражнений по технике бега на короткие, средние и длинные дистанции. - Выполнение упражнений по технике прыжков в длину с разбега. - Составление комплексов упражнений.	18 6 6 6	
	4 семестр	40	
Раздел 9.	Баскетбол	12	
Тема 9.1. <i>Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, с обводкой. Броски мяча в кольцо</i>	Занятие 48. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, с обводкой. Броски мяча в кольцо Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок в кольцо». Развитие логического мышления в баскетболе. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнений «ведения-2 шага - бросок в кольцо». Совершенствование ведение мяча с обводкой. Учебная игра в баскетбол.	2	3
Тема 9.2. <i>Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, с обводкой. Броски мяча в кольцо</i>	Занятие 49. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, с обводкой. Броски мяча в кольцо Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок в кольцо». Развитие логического мышления в баскетболе. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнений «ведения-2 шага - бросок в кольцо». Совершенствование ведение мяча с обводкой. Учебная игра в баскетбол.	2	3
Тема 9.3. <i>Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Правила игры в баскетбол</i>	Занятие 50. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Правила игры в баскетбол Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Закрепление техники выполнения среднего броска с места. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.	2	3

Тема 9.4. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Правила игры в баскетбол	Занятие 51. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Закрепление техники выполнения среднего броска с места. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.	2	3
Тема 9.5. Выполнение контрольных нормативов	Занятие 52. Выполнение контрольных нормативов. Совершенствование техники владения мячом. Выполнение контрольных нормативов: штрафные броски. Выполнение контрольных нормативов: ведение мяча с обводкой. Совершенствование технических элементы баскетбола в учебной игре.	2	3
Тема 9.6. Обобщающее занятие по темам раздела 9	Занятие 53. Обобщающее занятие по темам раздела 9. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.	2	3
Раздел 10.	Самостоятельная работа обучающихся по Разделу 9: - Выполнение упражнений по технике владения мячом в баскетболе. - Составление комплексов упражнений по темам разделов. - Выполнение упражнений на гимнастических снарядах.	12 4 4 4	
Тема 10.1. Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке»	Занятие 54. Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке» и «ёлочкой», и спуска в «основной стойке». Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге. Совершенствование и закрепление техники подъёма и спусков.	8 2	3
Тема 10.2. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой»	Занятие 55. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой». Совершенствование техникой одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке». Совершенствование техникой подводящих упражнений, при обучении подъёмов и спусков на учебном круге. Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге. Воспитание выносливости.	2	3
Тема 10.3. Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход	Занятие 56. Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход Совершенствование техникой поворота «переступанием», «плугом». Совершенствование попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном круге, на учебном круге. Совершенствование техники поворота на прямой площадке и на склоне. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов на учебном круге.	2	3
Тема 10.4. Обобщающее занятие по темам раздела 10	Занятие 57. Обобщающее занятие по темам раздела 10. Оценка техники одновременного бесшажного хода на учебном круге. Оценка техники спуска в «низкой стойке», подъёма «полу ёлочкой» на учебном склоне. Прием контрольных нормативов на дистанции 3км у девушек, дистанции 5 км у юношей. Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны. Совершенствование техники спуска и подъёма.	2	3

Самостоятельная работа обучающихся по Разделу 10: - Составление комплексов упражнений по темам разделов. - Выполнение упражнений по технике лыжных ходов.		8 4 4 6	
Раздел 11.			
Тема 11.1. <i>Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль</i>			
Занятие 58. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль Ознакомление с дневником самоконтроля. Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.		2	3
Тема 11.2. <i>Организация и методика подготовки к туристическому походу</i>			
Занятие 59. Организация и методика подготовки к туристическому походу Организация и подготовка туристических походов. Схема последовательности этапов организации и подготовки похода. Последовательность заполнения рюкзака. Укладка палатки. Продукты питания. Режим передвижения по местности. Организационное и материально-техническое обеспечение похода.		2	3
Тема 11.3. <i>Обобщающее занятие по темам раздела 11</i>			
Занятие 60. Обобщающее занятие по темам раздела 11 Закрепление и совершенствование упражнений.		2	3
Самостоятельная работа обучающихся по Разделу 11: - Составление комплексов упражнений по темам разделов. - Составление дневника самоконтроля.		6 3 3	
Раздел 12.		14	
Тема 12.1. <i>Комплексы упражнений для развития силы и выносливости</i>			
Занятие 61. Комплексы упражнений для развития силы и выносливости Совершенствование бега на беговой дорожке. Развитие выносливости: на велотренажере, степ пере, эллиптическом тренажере, укрепление сердечно – сосудистой и дыхательной системы, а также укрепление мышц ног и ягодичных мышц. Развитие пресса: на тренажере пресс – дуга, укрепление мышц брюшного пресса, ягодичных мышц. Развитие силы: на тренажере пресс – скамья с гантелями, со штангой, укрепление мышц рук. Совершенствование комплексов упражнений на снарядах.		2	3
Тема 12.2. <i>Комплексы упражнений для развития силы и выносливости</i>			
Занятие 62. Комплексы упражнений для развития силы и выносливости Совершенствование бега на беговой дорожке. Развитие выносливости: на велотренажере, степ пере, эллиптическом тренажере, укрепление сердечно – сосудистой и дыхательной системы, а также укрепление мышц ног и ягодичных мышц. Развитие пресса: на тренажере пресс – дуга, укрепление мышц брюшного пресса, ягодичных мышц. Развитие силы: на тренажере пресс – скамья с гантелями, со штангой, укрепление мышц рук. Совершенствование комплексов упражнений на снарядах.		2	3
Тема 12.3. <i>Комплексы упражнений для развития силы и выносливости</i>			
Занятие 63. Комплексы упражнений для развития силы и выносливости Совершенствование бега на беговой дорожке. Развитие выносливости: на велотренажере, степ пере, эллиптическом тренажере, укрепление сердечно – сосудистой и дыхательной системы, а также укрепление мышц ног и ягодичных мышц. Развитие пресса: на тренажере пресс – дуга, укрепление мышц брюшного пресса, ягодичных мышц. Развитие силы: на тренажере пресс – скамья с гантелями, со штангой, укрепление мышц рук. Совершенствование комплексов упражнений на снарядах.		2	3
Тема 12.4. <i>Комплексы упражнений для развития силы и выносливости</i>			
Занятие 64. Комплексы упражнений для развития силы и выносливости Совершенствование бега на беговой дорожке. Развитие выносливости: на велотренажере, степ пере, эллиптическом тренажере, укрепление сердечно – сосудистой и дыхательной системы, а также укрепление		2	3

выносливости	мышц ног и ягодичных мышц. Развитие пресса: на тренажере пресс – дуга, укрепление мышц брюшного пресса, ягодичных мышц. Развитие силы: на тренажере пресс - скамья с гантелями, со штангой, укрепление мышц рук. Совершенствование комплексов упражнений на снарядах.		
Тема 12.5. <i>Комплексы упражнений для развития силы и выносливости</i>	Занятие 65. Комплексы упражнений для развития силы и выносливости Совершенствование бега на беговой дорожке. Развитие выносливости: на велотренажере, степ пере, эллиптическом тренажере, укрепление сердечно - сосудистой и дыхательной системы, а также укрепление мышц ног и ягодичных мышц. Развитие пресса: на тренажере пресс – дуга, укрепление мышц брюшного пресса, ягодичных мышц. Развитие силы: на тренажере пресс - скамья с гантелями, со штангой, укрепление мышц рук. Совершенствование комплексов упражнений на снарядах.	2	3
Тема 12.6. <i>Комплексы упражнений для развития силы и выносливости</i>	Занятие 66. Комплексы упражнений для развития силы и выносливости Совершенствование бега на беговой дорожке. Развитие выносливости: на велотренажере, степ пере, эллиптическом тренажере, укрепление сердечно - сосудистой и дыхательной системы, а также укрепление мышц ног и ягодичных мышц. Развитие пресса: на тренажере пресс – дуга, укрепление мышц брюшного пресса, ягодичных мышц. Развитие силы: на тренажере пресс - скамья с гантелями, со штангой, укрепление мышц рук. Совершенствование комплексов упражнений на снарядах.	2	3
Тема 12.7. <i>Обобщающее занятие по темам раздела 12</i>	Занятие 67. Обобщающее занятие по темам раздела 12 Совершенствование комплексов упражнений на снарядах.	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся по Разделу 12: - Составление комплексов упражнений по темам разделов. - Выполнение упражнений на гимнастических снарядах.	14 7 7	
	5 семестр		
Раздел 13.	Гимнастика	26	
Тема 13.1. <i>Строевые упражнения. Акробатика. Комплексы упражнений</i>	Занятие 68. Строевые упражнения. Акробатика. Комплексы упражнений Совершенствование строевых упражнений. Комплексы упражнений с мячом, обручем. Комплексы упражнений по заболеланиям. Развитие и совершенствование силовых и координационных способностей. Акробатические упражнения и комбинация: кувырок назад в переход в полу шпагат, стойка на лопатках без помощи рук, «мост» с положения, лежа или стоя. Совершенствование комплексов упражнений с предметами. Выполнение комплексов упражнений по заболеланиям. Совершенствование и закрепление акробатических упражнений.	2	3
Тема 13.2. <i>Строевые упражнения. Акробатика. Комплексы упражнений</i>	Занятие 69. Строевые упражнения. Акробатика. Комплексы упражнений Совершенствование строевых упражнений. Комплексы упражнений с мячом, обручем. Комплексы упражнений по заболеланиям. Развитие и совершенствование силовых и координационных способностей. Акробатические упражнения и комбинация: кувырки вперед, кувырок назад в переход в полу шпагат, стойка на лопатках без помощи рук, «мост» с положения, лежа или стоя. Совершенствование комплексов упражнений с предметами. Выполнение комплексов упражнений по заболеланиям. Совершенствование и закрепление акробатических упражнений.	2	3

Тема 13.3. Строевые упражнения. Акробатика. Комплексы упражнений	<u>Занятие 70. Строевые упражнения. Акробатика. Комплексы упражнений</u> Совершенствование строевых упражнений. Комплексы упражнений с мячом, обручем. Комплексы упражнений по заболеланиям. Развитие и совершенствование силовых и координационных способностей. Акробатические упражнения и комбинация: кувырки вперед, кувырок назад в переход в полу шпагат, стойка на лопатках без помощи рук, «мост» с положения, лежа или стоя. Совершенствование комплексов упражнений с предметами. Совершенствование и закрепление акробатических упражнений.	2	3
Тема 13.4. Строевые упражнения. Акробатика. Комплексы упражнений	<u>Занятие 71. Строевые упражнения. Акробатика. Комплексы упражнений</u> Совершенствование строевых упражнений. Комплексы упражнений с мячом, обручем. Комплексы упражнений по заболеланиям. Развитие и совершенствование силовых и координационных способностей. Акробатические упражнения и комбинация: кувырки вперед, кувырок назад в переход в полу шпагат, стойка на лопатках без помощи рук, «мост» с положения, лежа или стоя. Совершенствование комплексов упражнений с предметами. Совершенствование и закрепление акробатических упражнений.	2	3
Тема 13.5. Акробатические упражнения. ОФП	<u>Занятие 72. Акробатические упражнения. ОФП</u> Комплексы упражнений на гимнастической лавочке, на шведской стенке. Совершенствование акробатических упражнений, комбинаций. ОФП – пресс, подтягивание, отжимание, упражнения на шведской стенке. Совершенствование комплексов упражнений по заболеланиям. Развитие гибкости и координации.	2	3
Тема 13.6. Акробатические упражнения. ОФП	<u>Занятие 73. Акробатические упражнения. ОФП</u> Комплексы упражнений на гимнастической лавочке, на шведской стенке. Совершенствование акробатических упражнений, комбинаций. ОФП – пресс, подтягивание, отжимание, упражнения на шведской стенке. Совершенствование комплексов упражнений по заболеланиям.	2	3
Тема 13.7. Акробатические упражнения. ОФП	<u>Занятие 74. Акробатические упражнения. ОФП</u> Комплексы упражнений на гимнастической лавочке, на шведской стенке. Совершенствование акробатических упражнений, комбинаций. ОФП – пресс, подтягивание, отжимание, упражнения на шведской стенке.	2	3
Тема 13.8. Акробатические упражнения. ОФП	<u>Занятие 75. Акробатические упражнения. ОФП</u> Комплексы упражнений на гимнастической лавочке, на шведской стенке. Совершенствование акробатических упражнений, комбинаций. ОФП – пресс, подтягивание, отжимание, упражнения на шведской стенке.	2	3
Тема 13.9. Комплексы дыхательной, коррекционной гимнастики	<u>Занятие 76. Комплексы дыхательной, коррекционной гимнастики</u> Комплексы дыхательной гимнастики. Развитие гибкости и координации	2	3
Тема 13.10. Комплексы дыхательной, коррекционной гимнастики	<u>Занятие 77. Комплексы дыхательной, коррекционной гимнастики</u> Комплексы дыхательной гимнастики. Развитие гибкости и координации.	2	3
Тема 13.11. Акробатические упражнения. ОФП. Комплексы	<u>Занятие 78. Акробатические упражнения. ОФП. Комплексы дыхательной, коррекционной гимнастики</u> Комплексы упражнений на гимнастической лавочке, на шведской стенке. Совершенствование акробатических упражнений, комбинаций. ОФП – пресс, подтягивание, отжимание, упражнения на шведской стенке. Комплексы дыхательной гимнастики. Совершенствование комплексов упражнений по заболеланиям.	2	3

дыхательной, коррекционной гимнастики	Развитие гибкости и координации.		
Тема 13.12. Выполнение контрольных нормативов	Занятие 79. Выполнение контрольных нормативов Комплексы упражнений по ЛФК. Совершенствование комбинации по акробатике. Развитие силовых способностей. Выполнение контрольных нормативов: комбинация по акробатике. Выполнение контрольных нормативов: пресс, подтягивание, отжимание. Выполнение контрольных нормативов: гибкость, упражнение на шведской стенке.	2	3
Тема 13.13. Обобщающее занятие по темам раздела 13	Занятие 80. Обобщающее занятие по темам раздела 13 Совершенствование комбинации по акробатике.	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся по Разделу 13: - Выполнение строевых и акробатических упражнений. - Составление комплексов упражнений по темам разделов. - Выполнение упражнений по коррекционной и дыхательной гимнастике.	26 6 10 10	
	6 семестр	24	
Раздел 14.	Волейбол	14	
Тема 14.1. Техника перемещений, стоек, техники верхней и нижней передач двумя руками	Занятие 81. Техника перемещений, стоек, техники верхней и нижней передач двумя руками 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.	2	3
Тема 14.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	Занятие 82. Техника нижней подачи и приёма после неё 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.	2	3
Тема 14.3. Техника прямого нападающего удара	Занятие 83. Техника прямого нападающего удара Обучение технике прямого нападающего удара. Совершенствование техники изученных приёмов. Применение изученных приёмов в учебной игре.	2	3
Тема 14.4. Техника нападающего удара и блокирования	Занятие 84. Техника нападающего удара и блокирования Техника нападающего удара и блокирования. Ознакомление с техникой нападающего удара и блокирования. Изучение техники нападающего удара и блокирования. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.	2	3
Тема 14.5. Подача мяча по зонам	Занятие 85. подача мяча по зонам Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Совершенствование верхней прямой подачи мяча. Учебная игра.	2	3
Тема 14.6. Двусторонняя игра	Занятие 86. Двусторонняя игра Двусторонняя игра. Ознакомление с техникой двусторонней игры. Совершенствование техники двусторонней игры. Учебная игра.	2	3
Тема 14.7. Обобщающее занятие по темам раздела 14	Занятие 87. Обобщающее занятие по темам раздела 14 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.	2	3

	Самостоятельная работа обучающихся по Разделу 14: - Выполнение упражнений по технике владения мячом в волейболе. - Составление комплексов упражнений по темам разделов.	14 7 7	
Раздел 15.	Баскетбол	10	
Тема 15.1. <i>Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в движении</i>	Занятие 88. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в движении Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении (в парах). Развитие логического мышления в баскетболе. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо в движении. Учебная игра в баскетбол.	2	3
Тема 15.2. <i>Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в движении</i>	Занятие 89. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в движении Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении (в парах). Развитие логического мышления в баскетболе. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо в движении. Учебная игра в баскетбол.	2	3
Тема 15.3. <i>Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в движении</i>	Занятие 90. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в движении Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении (в парах). Развитие логического мышления в баскетболе. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо в движении. Учебная игра в баскетбол.	2	3
Тема 15.4. <i>Техника выполнения штрафного броска, ведения, броски в кольцо с различных точек</i>	Занятие 91. Техника выполнения штрафного броска, ведения, броски в кольцо с различных точек Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведения, броски в кольцо с различных точек (трапеция). Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Закрепление техники выполнения броска с различных точек «трапеция». Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.	2	3
Тема 15.5. <i>Обобщающее занятие по разделам 15</i>	Занятие 92. Обобщающее занятие по разделам 15 Совершенствовать технику владения мячом. Выполнение контрольных нормативов: броски в кольцо с различных точек «трапеция». Выполнение контрольных нормативов: ведение мяча с обводкой. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся по Разделу 15: - Составление комплексов упражнений по темам разделов. - Выполнение упражнений по технике владения мячом в баскетболе	10 5 5	
	7 семестр	30	
Раздел 16.	Работа в тренажёрном зале	14	
Тема 16.1. <i>Комплексы упражнений для развития силы и выносливости</i>	Занятие 93. Комплексы упражнений для развития силы и выносливости Совершенствование бега на беговой дорожке. Развитие выносливости: на велотренажере, степ пере, эллиптическом тренажере, укрепление сердечно - сосудистую и дыхательную систему, а также укрепление мышц ног и ягодичных мышц. Развитие пресса: на тренажере пресс - дуга, укрепление мышц брюшного пресса, ягодичных мышц. Развитие силы: на тренажере пресс - скамья с гантелями, со штангой, укрепление мышц рук.	2	3
Тема 16.2. <i>Комплексы упражнений для развития силы и выносливости</i>	Занятие 94. Комплексы упражнений для развития силы и выносливости Совершенствование бега на беговой дорожке. Развитие выносливости: на велотренажере, степ пере, эллиптическом тренажере, укрепление сердечно - сосудистую и дыхательную систему, а также укрепление мышц ног и ягодичных мышц. Развитие пресса: на тренажере пресс - дуга, укрепление мышц брюшного пресса, ягодичных мышц. Развитие силы: на тренажере пресс - скамья с гантелями, со штангой, укрепление	2	3

Тема 16.3. Комплексы упражнений для развития силы и выносливости	мышц рук. Занятие 95. Комплексы упражнений для развития силы и выносливости Совершенствование бега на беговой дорожке. Развитие выносливости: на велотренажере, степ пере, эллиптическом тренажере, укрепление сердечно - сосудистую и дыхательную систему, а также укрепление мышц ног и ягодичных мышц. Развитие пресса: на тренажере пресс - дуга, укрепление мышц брюшного пресса, ягодичных мышц. Развитие силы: на тренажере пресс - скамья с гантелями, со штангой, укрепление мышц рук.	2	3
Тема 16.4. Комплексы упражнений для развития силы и выносливости	Занятие 96. Комплексы упражнений для развития силы и выносливости Совершенствование бега на беговой дорожке. Развитие выносливости: на велотренажере, степ пере, эллиптическом тренажере, укрепление сердечно - сосудистую и дыхательную систему, а также укрепление мышц ног и ягодичных мышц. Развитие пресса: на тренажере пресс - дуга, укрепление мышц брюшного пресса, ягодичных мышц. Развитие силы: на тренажере пресс - скамья с гантелями, со штангой, укрепление мышц рук.	2	3
Тема 16.5. Комплексы упражнений для развития силы и выносливости	Занятие 97. Комплексы упражнений для развития силы и выносливости Совершенствование бега на беговой дорожке. Развитие выносливости: на велотренажере, степ пере, эллиптическом тренажере, укрепление сердечно - сосудистую и дыхательную систему, а также укрепление мышц ног и ягодичных мышц. Развитие пресса: на тренажере пресс - дуга, укрепление мышц брюшного пресса, ягодичных мышц. Развитие силы: на тренажере пресс - скамья с гантелями, со штангой, укрепление мышц рук.	2	3
Тема 16.6. Комплексы упражнений для развития силы и выносливости	Занятие 98. Комплексы упражнений для развития силы и выносливости Совершенствование бега на беговой дорожке. Развитие выносливости: на велотренажере, степ пере, эллиптическом тренажере, укрепление сердечно - сосудистую и дыхательную систему, а также укрепление мышц ног и ягодичных мышц. Развитие пресса: на тренажере пресс - дуга, укрепление мышц брюшного пресса, ягодичных мышц. Развитие силы: на тренажере пресс - скамья с гантелями, со штангой, укрепление мышц рук.	2	3
Тема 16.7. Обобщающее занятие по темам раздела 16	Занятие 99. Обобщающее занятие по темам раздела 16 Совершенствование комплексов упражнений на снарядах.	2	3
Раздел 17. Тема 17.1. Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика. Комплексы упражнений с предметами	Самостоятельная работа обучающихся по Разделу 16: - Составление комплексов упражнений по темам разделов. - Выполнение упражнений по коррекционной и дыхательной гимнастике. - Выполнение упражнений на гимнастических снарядах. Гимнастика Занятие 100. Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика. Комплексы упражнений с предметами Совершенствование строевых упражнений. Комплексы упражнений с мячом, обручем. Эстафеты на выносливость, силу и быстроту. Развитие и совершенствование силовых и координационных способностей. Ритмическая гимнастика под музыку. Овладение и закрепление ритмической гимнастики и аэробикой.	14 4 5 5 16 2	3

Тема 17.2. Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика. Комплексы упражнений с предметами	Занятие 101. Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика. Комплексы упражнений с предметами. Совершенствование строевых упражнений. Комплексы упражнений с мячом, обручем. Эстафеты на выносливость, силу и быстроту. Развитие и совершенствование силовых и координационных способностей. Ритмическая гимнастика под музыку. Совершенствование и закрепление ритмической гимнастикой и аэробикой.	2	3
Тема 17.3. Ритмическая гимнастика и аэробика. ОФП. Комплексы упражнений с предметами	Занятие 102. Ритмическая гимнастика и аэробика. ОФП. Комплексы упражнений на гимнастической лавочке, на шведской стенке. Совершенствование акробатических упражнений. ОФП – пресс, подтягивание, отжимание, упражнения на шведской стенке. Комплексы дыхательной гимнастики. Эстафеты. Совершенствование комплексов ритмической гимнастики. Развитие гибкости и координации.	2	3
Тема 17.4. Ритмическая гимнастика и аэробика. ОФП. Комплексы упражнений с предметами	Занятие 103. Ритмическая гимнастика и аэробика. ОФП. Комплексы упражнений на гимнастической лавочке, на шведской стенке. Совершенствование акробатических упражнений. ОФП – пресс, подтягивание, отжимание, упражнения на шведской стенке. Комплексы дыхательной гимнастики. Эстафеты. Совершенствование комплексов ритмической гимнастики. Развитие гибкости и координации.	2	3
Тема 17.5. Ритмическая гимнастика и аэробика. ОФП. Комплексы упражнений с предметами	Занятие 104. Ритмическая гимнастика и аэробика. ОФП. Комплексы упражнений на гимнастической лавочке, на шведской стенке. Совершенствование акробатических упражнений. ОФП – пресс, подтягивание, отжимание, упражнения на шведской стенке. Комплексы дыхательной гимнастики. Эстафеты. Совершенствование комплексов ритмической гимнастики. Развитие гибкости и координации.	2	3
Тема 17.6. Ритмическая гимнастика и аэробика	Занятие 105. Ритмическая гимнастика и аэробика. Комплексы упражнений с предметами: гантелями, гимнастической палкой. Комплексы упражнений для суставов. Эстафеты. Совершенствование утренней и ритмической гимнастики. Развитие силовых способностей.	2	3
Тема 17.7. Ритмическая гимнастика и аэробика	Занятие 106. Ритмическая гимнастика и аэробика. Комплексы упражнений с предметами: гантелями, гимнастической палкой. Комплексы упражнений для суставов. Эстафеты. Совершенствование утренней и ритмической гимнастики. Развитие силовых способностей.	2	3
Тема 17.8. Обобщающее занятие по темам раздела 17	Занятие 107. Обобщающее занятие по темам раздела 17. Выполнение контрольных нормативов: ритмическая гимнастика. Выполнение контрольных нормативов: пресс, подтягивание, отжимание. Выполнение контрольных нормативов: гибкость, упражнения на шведской стенке.	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся по Разделу 17: - Выполнение строевых и акробатических упражнений. - Составление комплексов упражнений по темам разделов. - Выполнение упражнений по коррекционной и дыхательной гимнастике.	16 6 4 6	

		8 семестр		24	
Раздел 18.		Легкая атлетика		8	
Тема 18.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег	Занятие 108. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег	Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Совершенствование эстафетного и челночного бега. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования.		2	3
Тема 18.2. Техника прыжков в длину с разбега.	Занятие 109. Техника прыжков в длину с разбега. Прыжки на скакалке	Совершенствование техникой прыжка в длину с разбега. Повышение уровня ОФП. (прыжки на скакалке, в парах, в тройках) Закрепление знаний по правилам судейства в легкой атлетике. Совершенствование прыжков на скакалке на двух ногах и бег на месте. Закрепление практики судейства.		2	3
Тема 18.3. Техника прыжков в высоту. Техника метания	Занятие 110. Техника прыжков в высоту. Техника метания	Совершенствование техники прыжка в высоту. Закрепление знаний по правилам судейства в легкой атлетике. Совершенствование прыжков на скакалке на двух ногах и бег на месте. Совершенствование техники метания мяча и гранаты. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.).		2	3
Тема 18.4. Обобщающее занятие по темам раздела 18	Занятие 111. Обобщающее занятие по темам раздела 18	Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Совершенствование эстафетного и челночного бега. Совершенствование техникой прыжка в длину с разбега и в высоту. Совершенствование техники метания мяча и гранаты.		2	3
		Самостоятельная работа обучающихся по Разделу 18: - Выполнение упражнений по технике бега на короткие, средние и длинные дистанции. - Выполнение упражнений по технике прыжков в длину с разбега. - Составление комплексов упражнений по темам разделов. - Выполнение упражнений по коррекционной и дыхательной гимнастике.		8 2 2 2 2 2	
Раздел 19.		Баскетбол		10	
Тема 19.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в движении	Занятие 112. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в движении	Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо (в парах). Эстафеты. Развитие логического мышления в баскетболе. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо в движении. Учебная игра в баскетбол.		2	3
Тема 19.2. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в движении	Занятие 113. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в движении	Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо (в парах). Эстафеты. Развитие логического мышления в баскетболе. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо в движении. Учебная игра в баскетбол.		2	3
Тема 19.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, броски в кольцо с различных точек	Занятие 114. Техника выполнения штрафного броска, ведение, броски в кольцо с различных точек	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, броски в кольцо с различных точек (трапеция). Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Закрепление техники выполнения броска с различных точек «трапеция». Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		2	3

Тема 19.4. <i>Техника выполнения штрафного броска, ведение, броски в кольцо с различных точек</i>	Занятие 115. Техника выполнения штрафного броска, ведение, броски в кольцо с различных точек Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, броски в кольцо с различных точек (трапезия). Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Закрепление техники выполнения броска с различных точек «трапезия». Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.	2	3
Тема 19.5. <i>Обобщающее занятие по темам раздела 19</i>	Занятие 116. Обобщающее занятие по темам раздела 19 Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.	2	3
Раздел 20.	Самостоятельная работа обучающихся по Разделу 19: - Составление комплексов упражнений по темам разделов. - Совершенствование техники владения мячом.	10 4 6	
Тема 20.1. <i>Комплексы упражнений для развития силы и выносливости</i>	Работа в тренажёрном зале Занятие 117. Комплексы упражнений для развития силы и выносливости Совершенствование бега на беговой дорожке. Развитие выносливости: на велотренажере, степ пере, эллиптическом тренажере, укрепление сердечно - сосудистую и дыхательную систему, а также укрепление мышц ног и ягодичных мышц. Развитие пресса: на тренажере пресс - дуга, укрепление мышц брюшного пресса, ягодичных мышц. Развитие силы: на тренажере пресс - скамья с гантелями, со штангой, укрепление мышц рук.	4	3
Тема 20.2. <i>Комплексы упражнений для развития силы и выносливости</i>	Занятие 118. Комплексы упражнений для развития силы и выносливости Совершенствование бега на беговой дорожке. Развитие выносливости: на велотренажере, степ пере, эллиптическом тренажере, укрепление сердечно - сосудистую и дыхательную систему, а также укрепление мышц ног и ягодичных мышц. Развитие пресса: на тренажере пресс - дуга, укрепление мышц брюшного пресса, ягодичных мышц. Развитие силы: на тренажере пресс - скамья с гантелями, со штангой, укрепление мышц рук. Совершенствование комплексов упражнений на снарядах.	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся по Разделу 20: - Выполнение упражнений по коррекционной и дыхательной гимнастике. - Выполнение упражнений на гимнастических снарядах.	4 4 2	
Дифференцированный зачет	Занятие 119. Дифференцированный зачет Закрепление пройденного материала.	2	3
	Общая (максимальная) учебная нагрузка (всего часов): Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего часов): Самостоятельная работа обучающегося (всего часов):	476 238 238	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению по учебной дисциплине

Реализация рабочей программы предполагает наличие тренажерного и спортивного залов.

Оборудование:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-наглядных пособий;
- спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:

- аудио- и видеосредства;
- компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиапроектор.

Материально-техническое обеспечение спортивного и тренажерного зала:

гантели;

тренажеры;

гири;

лыжный инвентарь;

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 по учебной дисциплине

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов

Основная литература:

1. Виленская, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб.пособие. - М.:Кнорус, 2016.
2. Кадыров Р.М. Теория и методика физической культуры: учебное пособие / Р.М. Кадыров, Д.В. Морщанина. - Москва: КНОРУС, 2019.

Дополнительная литература:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. - М., 2014.
2. Лях В.И. Физическая культура. 10- 11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/В.И. Лях, А.А. Зданевич; под ред. В.И. Ляха. - М.: Просвещение, 2015.

3. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. - М., 2014.
4. Кузнецов В.С. Физическая культура: Учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – Изд. 2-е, стер. - М.: Кнорус, 2017.

Электронные образовательные ресурсы:

1. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
2. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
3. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации
4. www.lib.sportedu.ru
5. www.school.edu.ru
6. <http://www.infosport.ru/minsport/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляются преподавателем в процессе проведения обобщающих занятий по темам разделов и дифференцированного зачета после завершения изучения дисциплины, а также контроля за выполнением обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы.

Итоговая оценка за учебный семестр выставляется как средняя арифметическая оценок, полученных на обобщающих занятиях по темам соответствующих разделов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Освоенные умения:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Оценка в рамках текущего контроля: - выполнения практического задания - выполнения контрольных нормативов
Усвоенные знания:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	Оценка в рамках текущего контроля: - выполнения практического задания - диагностического теста - результатов итоговой аттестации в форме дифференцированного зачета

Учебная дисциплина ОГСЭ.04. Физическая культура
Специальность 31.02.01. Лечебное дело
(на базе среднего общего образования)

Общее количество аудиторных часов – 238ч, из них:

теоретические занятия – 2ч

практические занятия – 236

Самостоятельная работа – 238ч

Максимальная нагрузка – 476ч

Семестры – 1-8.

Итоговый контроль – зачет в семестрах 1-7

дифференцированный зачет в 8 семестре.

Теоретическое занятие

№	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Научно-методические основы формирования физической культуры личности. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	2
Всего часов:		2ч

Тематический план практических занятий

№	Тема занятия	Кол-во часов
2.	Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	2
3.	Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	2
4.	Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки на скакалке	2
5.	Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки на скакалке	2
6.	Бег на средние дистанции	2
7.	Выполнение контрольных нормативов	2
8.	Выполнение контрольных нормативов	2
9.	Обобщающее занятие по темам раздела 2	2
10.	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	2
11.	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	2
12.	Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок в кольцо	2
13.	Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок в кольцо	2
14.	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	2
15.	Выполнение контрольных нормативов	2
16.	Обобщающее занятие по темам раздела 3	2
Всего часов в 1 семестре:		32ч

17.	Техника выполнения попеременного двушажного хода. Техника выполнения подъёмов и спуска в «основной стойке»	2
18.	Техника выполнения попеременного двушажного хода. Техника выполнения подъёмов и спуска в «основной стойке»	2
19.	Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полу ёлочкой» и «ёлочкой»	2
20.	Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход	2
21.	Обобщающее занятие по темам раздела 4	2
22.	Оценка уровня физического развития. Основы методики оценки и коррекции телосложения	2
23.	Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки	2
24.	Обобщающее занятие по темам раздела 5	2
25.	Комплексы упражнений для развития силы, быстроты и выносливости на спортивных тренажерах.	2
26.	Комплексы упражнений для развития силы, быстроты и выносливости на спортивных тренажерах	2
27.	Комплексы упражнений для развития силы, быстроты и выносливости на спортивных тренажерах	2
28.	Обобщающее занятие по темам раздела 6	2
29.	Строевые упражнения. Акробатика	2
30.	Строевые упражнения. Акробатика	2
31.	Обобщающее занятие по темам раздела 7	2
Всего часов во 2 семестре:		30ч

32.	Строевые упражнения. О.Ф.П. Акробатика	2
33.	Акробатические упражнения. Прикладные упражнения. ОФП	2
34.	Акробатические упражнения. Прикладные упражнения. ОФП	2
35.	Акробатические упражнения. Прикладные упражнения. ОФП	2
36.	Акробатические упражнения. Нетрадиционные виды гимнастики. ОФП	2
37.	Выполнение контрольных нормативов	2
38.	Обобщающее занятие по темам раздела 7	2
39.	Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	2
40.	Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	2
41.	Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки на скакалке	2
42.	Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки на скакалке	2
43.	Бег на средние дистанции	2
44.	Бег на длинные дистанции	2
45.	Выполнение контрольных нормативов	2
46.	Выполнение контрольных нормативов	2
47.	Обобщающее занятие по темам раздела 8	2
Всего часов в 3 семестре		32

48.	Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, с обводкой. Броски мяча в кольцо	2
49.	Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, с обводкой.	2

	Броски мяча в кольцо	
50.	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Правила игры в баскетбол	2
51.	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Правила игры в баскетбол	2
52.	Выполнение контрольных нормативов	2
53.	Обобщающее занятие по темам раздела 9	2
54.	Техника попеременного двушажного хода	2
55.	Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой»	2
56.	Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход.	2
57.	Обобщающее занятия по темам раздела 10	2
58.	Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль	2
59.	Организация и методика подготовки к туристическому походу	2
60.	Обобщающее занятие по темам раздела 11	2
61.	Комплексы упражнений для развития силы и выносливости	2
62.	Комплексы упражнений для развития силы и выносливости	2
63.	Комплексы упражнений для развития силы и выносливости	2
64.	Комплексы упражнений для развития силы и выносливости	2
65.	Комплексы упражнений для развития силы и выносливости	2
66.	Комплексы упражнений для развития силы и выносливости	2
67.	Обобщающее занятие по темам раздела 12	2
Всего часов в 4 семестре		40

68.	Строевые упражнения. Акробатика. Комплексы упражнений	2
69.	Строевые упражнения. Акробатика. Комплексы упражнений	2
70.	Строевые упражнения. Акробатика. Комплексы упражнений	2
71.	Строевые упражнения. Акробатика. Комплексы упражнений	2
72.	Акробатические упражнения. ОФП	2
73.	Акробатические упражнения. ОФП	2
74.	Акробатические упражнения. ОФП	2
75.	Акробатические упражнения. ОФП	2
76.	Комплексы дыхательной, коррекционной гимнастики	2
77.	Комплексы дыхательной, коррекционной гимнастики	2
78.	Акробатические упражнения. ОФП. Комплексы дыхательной, коррекционной гимнастики	2
79.	Выполнение контрольных нормативов	2
80.	Обобщающее занятие по темам раздела 13	2
Всего часов в 5 семестре		26

81.	Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	2
82.	Техника нижней подачи и приёма после неё	2
83.	Техника прямого нападающего удара	2
84.	Техника нападающего удара и блокирования	2
85.	Подача мяча по зонам	2
86.	Двусторонняя игра	2
87.	Обобщающее занятие по темам раздела 14	2
88.	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в движение	2
89.	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в движение	2
90.	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в движение	2

91.	Техника выполнения штрафного броска, ведение, броски в кольцо с различных точек	2
92.	Обобщающее занятие по темам раздела 15	2
Всего часов в 6 семестре		24

93.	Комплексы упражнений для развития силы и выносливости	2
94.	Комплексы упражнений для развития силы и выносливости	2
95.	Комплексы упражнений для развития силы и выносливости	2
96.	Комплексы упражнений для развития силы и выносливости	2
97.	Комплексы упражнений для развития силы и выносливости	2
98.	Комплексы упражнений для развития силы и выносливости	2
99.	Обобщающее занятие по темам раздела 16	2
100.	Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика. Комплексы упражнений с предметами	2
101.	Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика. Комплексы упражнений с предметами	2
102.	Ритмическая гимнастика и аэробика. ОФП. Комплексы упражнений с предметами	2
103.	Ритмическая гимнастика и аэробика. ОФП. Комплексы упражнений с предметами	2
104.	Ритмическая гимнастика и аэробика. ОФП. Комплексы упражнений с предметами	2
105.	Ритмическая гимнастика и аэробика	2
106.	Ритмическая гимнастика и аэробика	2
107.	Обобщающее занятие по темам раздела 17	2
Всего часов в 7 семестре		30

108.	Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег	2
109.	Техника прыжков в длину с разбега. Прыжки на скакалке	2
110.	Техника прыжков в высоту. Техника метания	2
111.	Обобщающее занятие по темам раздела 18	2
112.	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в движение	2
113.	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в движение	2
114.	Техника выполнения штрафного броска, ведение, броски в кольцо с различных точек	2
115.	Техника выполнения штрафного броска, ведение, броски в кольцо с различных точек	2
116.	Обобщающее занятие по темам раздела 19	2
117.	Комплексы упражнений для развития силы и выносливости	2
118.	Комплексы упражнений для развития силы и выносливости	2
119.	Дифференцированный зачет	2
Всего часов в 8 семестре		24

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ
к рабочей программе учебной дисциплины
ОГСЭ.04. Физическая культура

№ изменения, дата внесения изменения, № страницы с изменением, № пункта <i>(при наличии)</i>	
БЫЛО	СТАЛО
Основание: Подпись лица, внесшего изменения:	

Изменения и дополнения одобрены на заседании цикловой методической комиссии _____. Протокол №__ от _____ 20__ г.

Председатель ЦМК _____ *ФИО председателя*

**ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ**

учебной дисциплины / профессионального модуля

ОГСЭ.04. Физическая культура

1. Рабочая программа рассмотрена на заседании

ЦМК Общественно-гуманитарных дисциплин

Дополнений и изменений на 2021/2022 уч.г. по распределению часов, содержанию, очередности изучения тем нет.

Протокол № 7 от 26.03 2021г.

Председатель ЦМК И. В. Трофимов

2. Рабочая программа рассмотрена на заседании

ЦМК _____

Дополнений и изменений на 202__/202__ уч.г. по распределению часов, содержанию, очередности изучения тем нет.

Протокол №__ от _____ 202__г.

Председатель ЦМК _____ (_____)

3. Рабочая программа рассмотрена на заседании

ЦМК _____

Дополнений и изменений на 202__/202__ уч.г. по распределению часов, содержанию, очередности изучения тем нет.

Протокол №__ от _____ 202__г.

Председатель ЦМК _____ (_____)

4. Рабочая программа рассмотрена на заседании

ЦМК _____

Дополнений и изменений на 202__/202__ уч.г. по распределению часов, содержанию, очередности изучения тем нет.

Протокол №__ от _____ 202__г.

Председатель ЦМК _____ (_____)

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ
к рабочей программе учебной дисциплины
ОГСЭ.04. Физическая культура

Методист		Эместратова О.А.
Заведующий библиотекой		Проскина М.М.