

**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 № 98  
от 01.05 2020 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность 31.02.03. Лабораторная диагностика,  
базовая подготовка

Рабочая программа составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 31.02.03. Лабораторная диагностика, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.08.2014 №970.

Рабочая программа предназначена для освоения студентами очной формы обучения по специальности 31.02.03. Лабораторная диагностика, базовой подготовки в 3-8 семестрах на базе основного 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:**

Данилов  
Роман Сергеевич



к.ф.н., доцент кафедры спортивных игр Саратовского национального исследовательского государственного университета имени Н.Г. Чернышевского

**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»,  
Гориним 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 31.02.03 Лабораторная диагностика, 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<br>ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА              | 4  |
| 2. | СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ<br>ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА                 | 7  |
| 3. | УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ<br>ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА   | 22 |
| 4. | КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ<br>ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА | 24 |

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ

# **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 31.02.03 Лабораторная диагностика.

### **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:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

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

### **1.4. Освоение учебной дисциплины «Физическая культура» подготавливает к овладению обучающихся следующими профессиональными (ПК) и общими (ОК) компетенциями:**

| <b>Код</b> | <b>Наименование результата обучения</b>                                                                                                                  |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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 выполнение и качество.        |
| ОК 3.      | Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.                                                                |
| ОК 4.      | Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. |
| ОК 5.      | Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.                                                                  |
| ОК 6.      | Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.                                                           |
| ОК 7.      | Брать ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.                                                           |

|        |                                                                                                                                                       |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 8.  | Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации. |
| ОК 9.  | Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности.                                                                          |
| ОК 10. | Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.                     |
| ОК 11. | Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку                                                     |
| ОК 12. | Оказывать первую медицинскую помощь при неотложных состояниях.                                                                                        |
| ОК 13. | Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.          |
| ОК 14. | 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)    | <b>344</b> |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего часов) | <b>172</b> |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего часов)      | <b>172</b> |

## 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               |                     |
| Общая (максимальная) учебная нагрузка                                      |                        |                 |                 |                 |                 |                 | 344                 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка                                   | 32                     | 40              | 34              | 32              | 18              | 16              | 172                 |
| в том числе:                                                               |                        |                 |                 |                 |                 |                 |                     |
| теоретическое занятие                                                      | 2                      |                 |                 |                 |                 |                 | 2                   |
| практические занятия                                                       | 24                     | 32              | 30              | 26              | 16              | 12              | 170                 |
| лабораторные работы                                                        | Не предусмотрено       |                 |                 |                 |                 |                 |                     |
| контрольные работы<br>(обобщающие занятия по темам разделов)               | 6                      | 8               | 4               | 6               | 2               | 4               | 30                  |
| курсовая работа (проект)                                                   | Не предусмотрено       |                 |                 |                 |                 |                 |                     |
| Самостоятельная работа обучающегося                                        | 32                     | 40              | 34              | 32              | 18              | 16              | 172                 |
| в том числе:                                                               |                        |                 |                 |                 |                 |                 |                     |
| - подготовка рефератов                                                     | 2                      | -               | -               | -               | -               | -               | 2                   |
| - составление комплекса упражнений                                         | 10                     | 21              | 10              | 13              | 6               | 8               | 68                  |
| - выполнение упражнений самостоятельно                                     | 20                     | 19              | 24              | 10              | 12              | 8               | 93                  |
| - составление дневника самоконтроля                                        | -                      | -               | -               | 9               | -               | -               | 9                   |
| Вид итогового контроля по учебной дисциплине –<br>дифференцированный зачет | Итог.<br>оценка        | Итог.<br>оценка | Итог.<br>оценка | Итог.<br>оценка | Итог.<br>оценка | Итог.<br>оценка | Диф.<br>зачет<br>2ч |

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

| Нумерация разделов.<br>Нумерация и<br>наименование тем.                                                                               | Наименование разделов. Нумерация и темы занятий.<br>Содержание учебного материала. Самостоятельная работа обучающихся.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Объем часов | Уровень<br>освоения |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------|
| 1                                                                                                                                     | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 3           | 4                   |
| <b>1 семестр</b>                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>32</b>   |                     |
| <b>Раздел 1.</b>                                                                                                                      | <b>Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>2</b>    |                     |
| <b>Тема 1.1.</b><br><i>Общекультурное и<br/>социальное значение<br/>физической культуры.<br/>Здоровый образ жизни</i>                 | <b>Теоретическое занятие 1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни</b><br>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:<br>- Реферат по теме «История возникновения и формирования физической культуры», «Основы здорового образа жизни».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2<br>2      |                     |
| <b>Раздел 2.</b>                                                                                                                      | <b>Легкая атлетика</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>18</b>   |                     |
| <b>Тема 2.1.</b><br><i>Бег на короткие<br/>дистанции. Прыжок в<br/>длину с места толчком<br/>двумя ногами</i>                         | <b>Практическое занятие 2. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</b><br>Обучение 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). Обучение техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений. Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции. Пробежание отрезков 40,60,100 м. Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами. | 2           | 3                   |
| <b>Тема 2.2.</b><br><i>Бег на короткие<br/>дистанции. Прыжок в<br/>длину с места толчком<br/>двумя ногами</i>                         | <b>Практическое занятие 3. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</b><br>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. Пробежание отрезков 40,60,100 м.                                                     | 2           | 3                   |
| <b>Тема 2.3.</b><br><i>Бег на короткие<br/>дистанции. Прыжки в<br/>длину с места толчком<br/>двумя ногами. Прыжки<br/>на скакалке</i> | <b>Практическое занятие 4. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки на скакалке</b><br>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                   |

|                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                   |   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---|
| <b>Тема 2.4.</b><br>Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки на скакалке | <b>Практическое занятие 5. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки на скакалке</b><br>Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование, челночный бег, эстафета).<br>Овладение техникой прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Повышение уровня ОФП.<br>Совершенствование прыжков на скакалке. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.<br>Закрепление техники выполнения общих физических упражнений. Прыжки на скакалке на двух ногах (прыжки на скакалке с заданием). | 2                 | 3 |
| <b>Тема 2.5.</b><br>Бег на средние дистанции                                                                   | <b>Практическое занятие 6. Бег на средние дистанции</b><br>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.<br>Совершенствование техники бега на средние дистанции.                                                                                                                                                                                                                                                   | 2                 | 3 |
| <b>Тема 2.6.</b><br>Выполнение контрольных нормативов                                                          | <b>Практическое занятие 7. Выполнение контрольных нормативов</b><br>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.<br>Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.                                                                                                             | 2                 | 3 |
| <b>Тема 2.7.</b><br>Выполнение контрольных нормативов                                                          | <b>Практическое занятие 8. Выполнение контрольных нормативов</b><br>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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2                 | 3 |
| <b>Тема 2.8.</b><br>Выполнение контрольных нормативов                                                          | <b>Практическое занятие 9. Выполнение контрольных нормативов</b><br>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 |
| <b>Тема 2.9.</b><br>Обобщающее занятие по темам раздела 2                                                      | <b>Практическое занятие 10. Обобщающее занятие по темам раздела 2</b><br>Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на средние дистанции.<br>Совершенствование техники бега на длинные дистанции.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2                 | 3 |
|                                                                                                                | Самостоятельная работа обучающихся по Разделу 2:<br>- Составление комплексов упражнений по темам разделов.<br>- Выполнение упражнений по технике бега на короткие, средние и длинные дистанции.<br>- Выполнение упражнений по технике прыжков.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 18<br>6<br>6<br>6 |   |
| <b>Раздел 3.</b>                                                                                               | <b>Баскетбол</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>12</b>         |   |
| <b>Тема 3.1.</b><br>Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места                   | <b>Практическое занятие 11. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</b><br>Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни. Основные направления развития физических качеств. Закрепление техникой ведения, передачи и броска мяча в баскетболе. Учебная игра в баскетбол.                                                                                                                                                              | 2                 | 3 |

|                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |              |   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---|
| <b>Тема 3.2.</b><br><i>Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</i>                                  | <b>Практическое занятие 12. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</b><br>Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни. Основные направления развития физических качеств. Закрепление техникой ведения, передачи и броска мяча в баскетболе. Учебная игра в баскетбол.                                                                                                                                | 2            | 3 |
| <b>Тема 3.3.</b><br><i>Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок в кольцо</i>                 | <b>Практическое занятие 13. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок в кольцо</b><br>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 «ведения-2 шага - бросок в кольцо». Учебная игра в баскетбол. | 2            | 3 |
| <b>Тема 3.4.</b><br><i>Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок в кольцо</i>                 | <b>Практическое занятие 14. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок в кольцо</b><br>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 |
| <b>Тема 3.5.</b><br><i>Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола</i> | <b>Практическое занятие 15. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола</b><br>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. Совершенствование правила игры в баскетбол. Учебная игра в баскетбол.                     | 2            | 3 |
| <b>Тема 3.6.</b><br><i>Обобщающее занятие по темам раздела 3</i>                                                                     | <b>Практическое занятие 16. Обобщающее занятие по темам раздела 3</b><br>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 |
|                                                                                                                                      | Самостоятельная работа обучающихся по Разделу 3:<br>- Составление комплексов упражнений по темам разделов.<br>- Выполнение упражнений по технике владения мячом в баскетболе.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 12<br>4<br>8 |   |
|                                                                                                                                      | <b>2 семестр</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 40           |   |
| <b>Раздел 4.</b>                                                                                                                     | <b>Лыжная подготовка</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 10           |   |
| <b>Тема 4.1.</b><br><i>Техника выполнения попеременного двухшажного хода.</i>                                                        | <b>Практическое занятие 17. Техника выполнения попеременного двухшажного хода. Техника выполнения подъёмов и спуска в «основной стойке»</b><br>Выполнение техники попеременного двухшажного хода. Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге. Обучение и закрепление техники лыжных ходов на учебном круге. Совершенствование и закрепление технике подъема и спусков.                                                                                                                                         | 2            | 3 |

|                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |              |   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---|
| Тема 4.2.<br>Техника выполнения попеременного двухшажного хода.                                          | <b>Практическое занятие 18. Техника выполнения попеременного двухшажного хода.</b><br>Выполнение техники попеременного двухшажного хода. Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге. Обучение и закрепление техники лыжных ходов на учебном круге. Обучение и закрепление техники подъема и спусков.                                                                                                                                                                                                 | 2            | 3 |
| Тема 4.3.<br>Техника выполнения подъёмов и спуска в «основной стойке»                                    | <b>Практическое занятие 19. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полу ёлочкой» и «ёлочкой»</b><br>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.<br>Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полу ёлочкой» и «ёлочкой». | <b>Практическое занятие 20. Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход</b><br>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 4.5.<br>Обобщающее занятие по темам раздела 4                                                       | <b>Практическое занятие 21. Обобщающее занятие по темам раздела 4</b><br>Оценка техники попеременного двухшажного хода на учебном круге. Оценка техники спуска в «основной стойке», подъема «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.                                                                                                                                                           | 2            | 3 |
|                                                                                                          | Самостоятельная работа обучающихся по Разделу 4:<br>- Выполнение упражнений по технике лыжных ходов.<br>- Составление комплексов упражнений по темам разделов.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 10<br>5<br>5 |   |
| Раздел 5.                                                                                                | <b>Оценка уровня физического развития</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 6            |   |
| Тема 5.1.<br>Основы методики оценки и коррекции телосложения                                             | <b>Практическое занятие 22. Основы методики оценки и коррекции телосложения</b><br>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. Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения. Составление и проведение комплексов упражнений. | 2            | 3 |
| Тема 5.2.<br>Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки            | <b>Практическое занятие 23. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки</b><br>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 подготовке студентов). Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.                                  | 2            | 3 |
| Тема 5.3.<br>Обобщающее занятие по темам раздела 5                                                       | <b>Практическое занятие 24. Обобщающее занятие по темам раздела 5</b><br>Составление комплекса упражнений по корригирующей гимнастике.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2            | 3 |

|                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |             |   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---|
|                                                                                                                     | Самостоятельная работа обучающихся по Разделу 5:<br>- Составление комплексов упражнений по темам разделов.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 6<br>6      |   |
| <b>Раздел 6.</b>                                                                                                    | <b>Тренажерный зал</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>8</b>    |   |
| <b>Тема 6.1.</b><br><i>Комплексы упражнений для развития силы, быстроты и выносливости на спортивных тренажерах</i> | <b>Практическое занятие 25. Комплексы упражнений для развития силы, быстроты и выносливости на спортивных тренажерах</b><br>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 |
| <b>Тема 6.2.</b><br><i>Комплексы упражнений для развития силы, быстроты и выносливости на спортивных тренажерах</i> | <b>Практическое занятие 26. Комплексы упражнений для развития силы, быстроты и выносливости на спортивных тренажерах</b><br>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 |
| <b>Тема 6.3.</b><br><i>Комплексы упражнений для развития силы, быстроты и выносливости на спортивных тренажерах</i> | <b>Практическое занятие 27. Комплексы упражнений для развития силы, быстроты и выносливости на спортивных тренажерах</b><br>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 |
| <b>Тема 6.4.</b><br><i>Обобщающее занятие по темам раздела 6</i>                                                    | <b>Практическое занятие 28. Обобщающее занятие по темам раздела 6</b><br>Составление комплекса упражнений для занятий на гимнастических снарядах.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2           | 3 |
|                                                                                                                     | Самостоятельная работа обучающихся по Разделу 6:<br>- Составление комплексов упражнений по темам разделов.<br>- Выполнение упражнений на гимнастических снарядах.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 8<br>2<br>6 |   |
| <b>Раздел 7.</b>                                                                                                    | <b>Гимнастика</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>16</b>   |   |
| <b>Тема 7.1.</b><br><i>Строевые упражнения. Акробатика</i>                                                          | <b>Практическое занятие 29. Строевые упражнения. Акробатика</b><br>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 |

|                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |              |   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---|
| <b>Тема 7.2.</b><br><i>Строевые упражнения. Акробатика</i>                                | <b><u>Практическое занятие 30. Строевые упражнения. Акробатика</u></b><br>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 |
| <b>Тема 7.3.</b><br><i>Строевые упражнения. О.Ф.П. Акробатика</i>                         | <b><u>Практическое занятие 31. Строевые упражнения. О.Ф.П. Акробатика</u></b><br>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 |
| <b>Тема 7.4.</b><br><i>Акробатические упражнения. Прикладные упражнения. ОФП</i>          | <b><u>Практическое занятие 32. Акробатические упражнения. Прикладные упражнения. ОФП</u></b><br>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 |
| <b>Тема 7.5.</b><br><i>Акробатические упражнения. Прикладные упражнения. ОФП</i>          | <b><u>Практическое занятие 33. Акробатические упражнения. Прикладные упражнения. ОФП</u></b><br>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 |
| <b>Тема 7.6.</b><br><i>Акробатические упражнения. Нетрадиционные виды гимнастики. ОФП</i> | <b><u>Практическое занятие 34. Акробатические упражнения. Нетрадиционные виды гимнастики. ОФП</u></b><br>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 |
| <b>Тема 7.7.</b><br><i>Выполнение контрольных нормативов</i>                              | <b><u>Практическое занятие 35. Выполнение контрольных нормативов</u></b><br>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 |
| <b>Тема 7.8.</b><br><i>Обобщающее занятие по темам раздела 7</i>                          | <b><u>Практическое занятие 36. Обобщающее занятие по темам раздела 7</u></b><br>Совершенствование акробатических упражнений.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2            | 3 |
|                                                                                           | Самостоятельная работа обучающихся по Разделу 7:<br>- Составление комплексов упражнений по темам разделов.<br>- Выполнение строевых и акробатических упражнений.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 16<br>8<br>8 |   |

|                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |           |   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---|
|                                                                                                                       | <b>3 семестр</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>34</b> |   |
| <b>Раздел 8.</b>                                                                                                      | <b>Легкая атлетика</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>18</b> |   |
| <b>Тема 8.1.</b><br><i>Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</i>                     | <b>Практическое занятие 37. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</b><br>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 |
| <b>Тема 8.2.</b><br><i>Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</i>                     | <b>Практическое занятие 38. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</b><br>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 |
| <b>Тема 8.3.</b><br><i>Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки на скакалке</i> | <b>Практическое занятие 39. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки на скакалке</b><br>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 |
| <b>Тема 8.4.</b><br><i>Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки на скакалке</i> | <b>Практическое занятие 40. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки на скакалке</b><br>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 |
| <b>Тема 8.5.</b><br><i>Бег на средние дистанции</i>                                                                   | <b>Практическое занятие 41. Бег на средние дистанции</b><br>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 выражу.                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2         | 3 |
| <b>Тема 8.6.</b><br><i>Бег на длинные дистанции</i>                                                                   | <b>Практическое занятие 42. Бег на длинные дистанции</b><br>Совершенствовать технику бега по дистанции. Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования. Совершенствование комплексов специальных упражнений. Воспитание выносливости.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2         | 3 |
| <b>Тема 8.7.</b><br><i>Выполнение контрольных нормативов</i>                                                          | <b>Практическое занятие 43. Выполнение контрольных нормативов</b><br>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 |
| <b>Тема 8.8.</b><br><i>Выполнение контрольных нормативов</i>                                                          | <b>Практическое занятие 44. Выполнение контрольных нормативов</b><br>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 |

|                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                   |   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---|
| <b>Тема 8.9.</b><br><i>Обобщающее занятие по темам раздела 8</i>                                                   | <b>Практическое занятие 45. Обобщающее занятие по темам раздела 8</b><br>Закрепление совершенствования техники бега на короткие дистанции, средние дистанции, длинные дистанции.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2                 | 3 |
|                                                                                                                    | Самостоятельная работа обучающихся по Разделу 8:<br>- Выполнение упражнений по технике бега на короткие, средние и длинные дистанции.<br>- Выполнение упражнений по технике прыжков в длину с разбега.<br>- Составление комплексов упражнений.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 18<br>6<br>6<br>6 |   |
| <b>Раздел 9.</b>                                                                                                   | <b>Баскетбол</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 16                |   |
| <b>Тема 9.1.</b><br><i>Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, с обводкой. Броски мяча в кольцо</i> | <b>Практическое занятие 46. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, с обводкой. Броски мяча в кольцо</b><br>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». Совершенствование ведение мяча с обводкой. Учебная игра в баскетбол. | 2                 | 3 |
| <b>Тема 9.2.</b><br><i>Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, с обводкой. Броски мяча в кольцо</i> | <b>Практическое занятие 47. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, с обводкой. Броски мяча в кольцо</b><br>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». Совершенствование ведение мяча с обводкой. Учебная игра в баскетбол. | 2                 | 3 |
| <b>Тема 9.3.</b><br><i>Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.</i>  | <b>Практическое занятие 48. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Правила игры в баскетбол</b><br>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 |
| <b>Тема 9.4.</b><br><i>Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу</i>   | <b>Практическое занятие 49. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу</b><br>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 |
| <b>Тема 9.5.</b><br><i>Правила игры в баскетбол</i>                                                                | <b>Практическое занятие 50. Правила игры в баскетбол</b><br>Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2                 | 3 |
| <b>Тема 9.6.</b><br><i>Правила игры в баскетбол</i>                                                                | <b>Практическое занятие 51. Правила игры в баскетбол</b><br>Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2                 | 3 |

|                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                   |   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---|
| <b>Тема 9.7.</b><br>Выполнение контрольных нормативов                                                          | <b>Практическое занятие 52. Выполнение контрольных нормативов</b><br>Совершенствовать технику владения мячом. Выполнение контрольных нормативов: штрафные броски. Выполнение контрольных нормативов: ведение мяча с обводкой. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.                                                                                                                                                             | 2                 | 3 |
| <b>Тема 9.8.</b><br>Обобщающее занятие по темам раздела 9                                                      | <b>Практическое занятие 53. Обобщающее занятие по темам раздела 9</b><br>Выполнение контрольных нормативов: штрафные броски. Выполнение контрольных нормативов: ведение мяча с обводкой. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.                                                                                                                                                                                                  | 2                 | 3 |
|                                                                                                                | Самостоятельная работа обучающихся по Разделу 9:<br>- Выполнение упражнений по технике владения мячом в баскетболе.<br>- Составление комплексов упражнений по темам разделов.<br>- Выполнение упражнений на гимнастических снарядах.                                                                                                                                                                                                                       | 16<br>6<br>4<br>6 |   |
|                                                                                                                | <b>4 семестр</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>32</b>         |   |
| <b>Раздел 10.</b>                                                                                              | <b>Лыжная подготовка</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>8</b>          |   |
| <b>Тема 10.1.</b><br>Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке»     | <b>Практическое занятие 54. Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке»</b><br>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. Совершенствование и закрепление техники подъёма и спусков.                                                     | 2                 | 3 |
| <b>Тема 10.2.</b><br>Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой» | <b>Практическое занятие 55. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой»</b><br>Совершенствование техникой одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке». Совершенствование техникой подводящих упражнений, при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне. Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге. Воспитание выносливости.                                | 2                 | 3 |
| <b>Тема 10.3.</b><br>Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход                | <b>Практическое занятие 56. Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход</b><br>Совершенствование техникой поворота «переступанием», «плугом». Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном круге, на учебном склоне. Совершенствование техники поворота на прямой площадке и на склоне. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов на учебном круге. | 2                 | 3 |
| <b>Тема 10.4.</b><br>Обобщающее занятие по темам раздела 10                                                    | <b>Практическое занятие 57. Обобщающее занятие по темам раздела 10</b><br>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:<br>- Составление комплексов упражнений по темам разделов.<br>- Выполнение упражнений по технике лыжных ходов.                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 8<br>4<br>4       |   |

|                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |             |   |
|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---|
| <b>Раздел 11.</b>                                                                        | <b>Оценка уровня физического развития</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>6</b>    |   |
| <b>Тема 11.1.</b><br><i>Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль</i> | <b>Практическое занятие 58. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль</b><br>Ознакомление с дневником самоконтроля. Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.                                                                                                                                                                                                                                                               | 2           | 3 |
| <b>Тема 11.2.</b><br><i>Организация и методика подготовки к туристическому походу</i>    | <b>Практическое занятие 59. Организация и методика подготовки к туристическому походу</b><br>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 |
| <b>Тема 11.3.</b><br><i>Организация и методика проведения закаливающих процедур</i>      | <b>Практическое занятие 60. Организация и методика проведения закаливающих процедур</b><br>Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма.<br>Обучение закаливающим мероприятиям. Основные методы закаливания. Гигиенические требования при проведении занятий по закаливанию.                                                                                                                                                                                                                               | 2           | 3 |
|                                                                                          | Самостоятельная работа обучающихся по Разделу 11:<br>- Составление комплексов упражнений по темам разделов.<br>- Составление дневника самоконтроля.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 6<br>3<br>3 |   |
| <b>Раздел 12.</b>                                                                        | <b>Работа в тренажёрном зале</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>18</b>   |   |
| <b>Тема 12.1.</b><br><i>Комплексы упражнений для развития силы и выносливости</i>        | <b>Практическое занятие 61. Комплексы упражнений для развития силы и выносливости</b><br>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.<br>Развитие силы: на тренажере пресс – скамья с гантелями, со штангой, укрепление мышц рук. Совершенствование комплексов упражнений на снарядах. | 2           | 3 |
| <b>Тема 12.2.</b><br><i>Комплексы упражнений для развития силы и выносливости</i>        | <b>Практическое занятие 62. Комплексы упражнений для развития силы и выносливости</b><br>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 |
| <b>Тема 12.3.</b><br><i>Комплексы упражнений для развития силы и выносливости</i>        | <b>Практическое занятие 63. Комплексы упражнений для развития силы и выносливости</b><br>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.<br>Развитие силы: на тренажере пресс – скамья с гантелями, со штангой, укрепление мышц рук. Совершенствование комплексов упражнений на снарядах. | 2           | 3 |

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                   |   |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---|
| <b>Тема 12.4.</b><br><i>Комплексы упражнений для развития силы и выносливости</i> | <b>Практическое занятие 64. Комплексы упражнений для развития силы и выносливости</b><br>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 |
| <b>Тема 12.5.</b><br><i>Комплексы упражнений для развития силы и выносливости</i> | <b>Практическое занятие 65. Комплексы упражнений для развития силы и выносливости</b><br>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.<br>Развитие силы: на тренажере пресс - скамья с гантелями, со штангой, укрепление мышц рук. Совершенствование комплексов упражнений на снарядах. | 2                 | 3 |
| <b>Тема 12.6.</b><br><i>Комплексы упражнений для развития силы и выносливости</i> | <b>Практическое занятие 66. Комплексы упражнений для развития силы и выносливости</b><br>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.<br>Развитие силы: на тренажере пресс - скамья с гантелями, со штангой, укрепление мышц рук. Совершенствование комплексов упражнений на снарядах  | 2                 | 3 |
| <b>Тема 12.7.</b><br><i>Комплексы упражнений для развития силы и выносливости</i> | <b>Практическое занятие 67. Комплексы упражнений для развития силы и выносливости</b><br>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.<br>Развитие силы: на тренажере пресс - скамья с гантелями, со штангой, укрепление мышц рук. Совершенствование комплексов упражнений на снарядах  | 2                 | 3 |
| <b>Тема 12.8.</b><br><i>Комплексы упражнений для развития силы и выносливости</i> | <b>Практическое занятие 68. Комплексы упражнений для развития силы и выносливости</b><br>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.<br>Развитие силы: на тренажере пресс - скамья с гантелями, со штангой, укрепление мышц рук. Совершенствование комплексов упражнений на снарядах  | 2                 | 3 |
| <b>Тема 12.9.</b><br><i>Обобщающее занятие по темам раздела 12</i>                | <b>Практическое занятие 69. Обобщающее занятие по темам раздела 12</b><br>Совершенствование комплексов упражнений на снарядах.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2                 | 3 |
|                                                                                   | Самостоятельная работа обучающихся по Разделу 12:<br>- Составление комплексов упражнений по темам разделов.<br>- Выполнение упражнений на гимнастических снарядах.<br>- Составление дневника самоконтроля.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 18<br>6<br>6<br>6 |   |

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |           |   |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---|
|                                                                                   | <b>5 семестр</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>18</b> |   |
| <b>Раздел 13.</b>                                                                 | <b>Гимнастика</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>18</b> |   |
| <b>Тема 13.1.</b><br><i>Строевые упражнения. Акробатика. Комплексы упражнений</i> | <b>Практическое занятие 70. Строевые упражнения. Акробатика. Комплексы упражнений</b><br>Совершенствование строевых упражнений. Комплексы упражнений с мячом, обручем. Комплексы упражнений по заболеваниям. 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 заболеваниям. Совершенствование и закрепление акробатических упражнений. | 2         | 3 |
| <b>Тема 13.2.</b><br><i>Строевые упражнения. Акробатика. Комплексы упражнений</i> | <b>Практическое занятие 71. Строевые упражнения. Акробатика. Комплексы упражнений</b><br>Совершенствование строевых упражнений. Комплексы упражнений с мячом, обручем. Комплексы упражнений по заболеваниям. 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 заболеваниям. Совершенствование и закрепление акробатических упражнений. | 2         | 3 |
| <b>Тема 13.3.</b><br><i>Строевые упражнения. Акробатика. Комплексы упражнений</i> | <b>Практическое занятие 72. Строевые упражнения. Акробатика. Комплексы упражнений</b><br>Совершенствование строевых упражнений. Комплексы упражнений с мячом, обручем. Комплексы упражнений по заболеваниям. 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 |
| <b>Тема 13.4.</b><br><i>Строевые упражнения. Акробатика. Комплексы упражнений</i> | <b>Практическое занятие 73. Строевые упражнения. Акробатика. Комплексы упражнений</b><br>Совершенствование строевых упражнений. Комплексы упражнений с мячом, обручем. Комплексы упражнений по заболеваниям. 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 |
| <b>Тема 13.5.</b><br><i>Акробатические упражнения. ОФП</i>                        | <b>Практическое занятие 74. Акробатические упражнения. ОФП</b><br>Комплексы упражнений на гимнастической лавочке, на шведской стенке. Совершенствование акробатических упражнений, комбинаций. ОФП – пресс, подтягивание, отжимание, упражнения на шведской стенке. Совершенствование комплексов упражнений по заболеваниям. Развитие гибкости и координации.                                                                                                                                                                                                                                                             | 2         | 3 |
| <b>Тема 13.6.</b><br><i>Акробатические упражнения. ОФП</i>                        | <b>Практическое занятие 75. Акробатические упражнения. ОФП</b><br>Комплексы упражнений на гимнастической лавочке, на шведской стенке. Совершенствование акробатических упражнений, комбинаций. ОФП – пресс, подтягивание, отжимание, упражнения на шведской стенке. Совершенствование комплексов упражнений по заболеваниям.                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2         | 3 |

|                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                   |   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---|
| <b>Тема 13.7.</b><br><i>Акробатические упражнения. ОФП</i>                                              | <b>Занятие 76. Акробатические упражнения. ОФП</b><br>Комплексы упражнений на гимнастической лавочке, на шведской стенке. Совершенствование акробатических упражнений, комбинаций. ОФП – пресс, подтягивание, отжимание, упражнения на шведской стенке.                                                                                                                               | 2                 | 3 |
| <b>Тема 13.8.</b><br><i>Акробатические упражнения. ОФП</i>                                              | <b>Практическое занятие 77. Акробатические упражнения. ОФП</b><br>Комплексы упражнений на гимнастической лавочке, на шведской стенке. Совершенствование акробатических упражнений, комбинаций. ОФП – пресс, подтягивание, отжимание, упражнения на шведской стенке.                                                                                                                  | 2                 | 3 |
| <b>Тема 13.9.</b><br><i>Обобщающее занятие по темам раздела 13</i>                                      | <b>Практическое занятие 78. Обобщающее занятие по темам раздела 13</b><br>Совершенствование комбинации по акробатики. 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 |
|                                                                                                         | Самостоятельная работа обучающихся по Разделу 13:<br>- Выполнение строевых и акробатических упражнений.<br>- Составление комплексов упражнений по темам разделов.<br>- Выполнение упражнений по коррекционной и дыхательной гимнастике.                                                                                                                                              | 18<br>6<br>6<br>6 |   |
|                                                                                                         | <b>6 семестр</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>16</b>         |   |
| <b>Раздел 14.</b>                                                                                       | <b>Волейбол</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>8</b>          |   |
| <b>Тема 14.1.</b><br><i>Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками</i>   | <b>Практическое занятие 79. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками</b><br>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 |
| <b>Тема 14.2.</b><br><i>Техника нижней подачи и приёма после неё</i>                                    | <b>Практическое занятие 80. Техника нижней подачи и приёма после неё</b><br>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 |
| <b>Тема 14.3.</b><br><i>Техника прямого нападающего удара. Техника нападающего удара и блокирования</i> | <b>Практическое занятие 81. Техника прямого нападающего удара</b><br>Обучение технике прямого нападающего удара. Совершенствование техники изученных приёмов. Техника нападающего удара и блокирования. Применение изученных приемов в учебной игре.                                                                                                                                 | 2                 | 3 |
| <b>Тема 14.4.</b><br><i>Обобщающее занятие по темам раздела 14</i>                                      | <b>Практическое занятие 82. Обобщающее занятие по темам раздела 14</b><br>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:<br>- Выполнение упражнений по технике владения мячом в волейболе.<br>- Составление комплексов упражнений по темам разделов.                                                                                                                                                                                                        | 8<br>4<br>4       |   |

|                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                        |   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|---|
| <b>Раздел 15.</b>                                                                              | <b>Баскетбол</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>6</b>                               |   |
| <b>Тема 15.1.</b><br><i>Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в движение</i> | <b>Практическое занятие 83. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в движение</b><br>Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо (в парах). Развитие логического мышления в баскетболе. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо в движение. Учебная игра в баскетбол. | 2                                      | 3 |
| <b>Тема 15.2.</b><br><i>Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в движение</i> | <b>Практическое занятие 84. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в движение</b><br>Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо (в парах). Развитие логического мышления в баскетболе. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо в движение. Учебная игра в баскетбол. | 2                                      | 3 |
| <b>Тема 15.3.</b><br><i>Обобщающее занятие по разделам 15</i>                                  | <b>Практическое занятие 85. Обобщающее занятие по разделам 15</b><br>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:<br>- Составление комплексов упражнений по темам разделов.<br>- Выполнение упражнений по технике владения мячом в баскетболе                                                                                                                                                                                       | 8<br>4<br>4                            |   |
| <b>Дифференцированный зачет</b>                                                                | <b>Практическое занятие 86. Дифференцированный зачет</b><br>Закрепление пройденного материала.                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2                                      | 3 |
|                                                                                                | <b>Общая (максимальная) учебная нагрузка (всего часов):</b><br><b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего часов):</b><br><b>Самостоятельная работа обучающегося (всего часов):</b>                                                                                                                                                                          | <b>344</b><br><b>172</b><br><b>172</b> |   |

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

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

**Учебная дисциплина ОГСЭ.04. Физическая культура**  
**Специальность 31.02.03. Лабораторная диагностика**  
**(на базе основного общего образования)**

Общее количество аудиторных часов – 172ч, из них:

теоретические занятия – 2ч

практические занятия – 170

Самостоятельная работа – 172

Максимальная нагрузка – 344ч

Семестры – 3-8

Итоговый контроль – зачет в семестрах 3-7

дифференцированный зачет в 8 семестре.

**Теоретическое занятие**

| №                   | Тема занятия                                                                   | Кол-во часов |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1.                  | Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни | 2            |
| <b>Всего часов:</b> |                                                                                | <b>2ч</b>    |

**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.                               | Выполнение контрольных нормативов                                                                         | 2            |
| 10.                              | Обобщающее занятие по темам раздела 2                                                                     | 2            |
| 11.                              | Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места                                  | 2            |
| 12.                              | Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места                                  | 2            |
| 13.                              | Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок в кольцо                 | 2            |
| 14.                              | Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок в кольцо                 | 2            |
| 15.                              | Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола | 2            |
| 16.                              | Обобщающее занятие по темам раздела 3                                                                     | 2            |
| <b>Всего часов в 3 семестре:</b> |                                                                                                           | <b>32ч</b>   |

|     |                                                                                                             |   |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 17. | Техника выполнения попеременного двухшажного хода. Техника выполнения подъёмов и спуска в «основной стойке» | 2 |
| 18. | Техника выполнения попеременного двухшажного 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.                               | Основы методики оценки и коррекции телосложения                                            | 2          |
| 23.                               | Организация и методика проведения корректирующей 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.                               | Строевые упражнения. О.Ф.П. Акробатика                                                     | 2          |
| 32.                               | Акробатические упражнения. Прикладные упражнения. ОФП                                      | 2          |
| 33.                               | Акробатические упражнения. Прикладные упражнения. ОФП                                      | 2          |
| 34.                               | Акробатические упражнения. Нетрадиционные виды гимнастики. ОФП                             | 2          |
| 35.                               | Выполнение контрольных нормативов                                                          | 2          |
| 36.                               | Обобщающее занятие по темам раздела 7                                                      | 2          |
| <b>Всего часов во 4 семестре:</b> |                                                                                            | <b>40ч</b> |

|                                 |                                                                                            |           |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 37.                             | Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                     | 2         |
| 38.                             | Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                     | 2         |
| 39.                             | Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки на скакалке | 2         |
| 40.                             | Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки на скакалке | 2         |
| 41.                             | Бег на средние дистанции                                                                   | 2         |
| 42.                             | Бег на длинные дистанции                                                                   | 2         |
| 43.                             | Выполнения контрольных нормативов.                                                         | 2         |
| 44.                             | Выполнения контрольных нормативов                                                          | 2         |
| 45.                             | Обобщающие занятие по темам раздела 8                                                      | 2         |
| 46.                             | Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, с обводкой. Броски мяча в кольцо    | 2         |
| 47.                             | Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, с обводкой. Броски мяча в кольцо    | 2         |
| 48.                             | Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.     | 2         |
| 49.                             | Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.     | 2         |
| 50.                             | Правила игры в баскетбол                                                                   | 2         |
| 51.                             | Правила игры в баскетбол                                                                   | 2         |
| 52.                             | Выполнения контрольных нормативов                                                          | 2         |
| 53.                             | Обобщающие занятие по темам раздела 9                                                      | 2         |
| <b>Всего часов в 5 семестре</b> |                                                                                            | <b>34</b> |

|                                 |                                                                                           |           |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 54.                             | Техника попеременного двушажного хода. Техника подъемов и спуска в «основной стойке».     | 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.                             | Организация и методика проведения закаливающих процедур                                   | 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.                             | Комплексы упражнений для развития силы и выносливости                                     | 2         |
| 68.                             | Комплексы упражнений для развития силы и выносливости                                     | 2         |
| 69.                             | Обобщающее занятие по темам раздела 11                                                    | 2         |
| <b>Всего часов в 6 семестре</b> |                                                                                           | <b>32</b> |

|                                 |                                                       |           |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------|
| 70.                             | Строевые упражнения. Акробатика. Комплексы упражнений | 2         |
| 71.                             | Строевые упражнения. Акробатика. Комплексы упражнений | 2         |
| 72.                             | Строевые упражнения. Акробатика. Комплексы упражнений | 2         |
| 73.                             | Строевые упражнения. Акробатика. Комплексы упражнений | 2         |
| 74.                             | Акробатические упражнения. ОФП                        | 2         |
| 75.                             | Акробатические упражнения. ОФП                        | 2         |
| 76.                             | Акробатические упражнения. ОФП                        | 2         |
| 77.                             | Акробатические упражнения. ОФП                        | 2         |
| 78.                             | Обобщающее занятие по темам раздела 12                | 2         |
| <b>Всего часов в 7 семестре</b> |                                                       | <b>18</b> |

|                                 |                                                                           |           |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 79.                             | Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками | 2         |
| 80.                             | Техника нижней подачи и приёма после неё                                  | 2         |
| 81.                             | Техника прямого нападающего удара                                         | 2         |
| 82.                             | Обобщающее занятия по темам раздела 13                                    | 2         |
| 83.                             | Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в движение        | 2         |
| 84.                             | Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в движение        | 2         |
| 85.                             | Обобщающее занятия по темам раздела 14                                    | 2         |
| 86.                             | <b>Дифференцированный зачет</b>                                           | 2         |
| <b>Всего часов в 8 семестре</b> |                                                                           | <b>16</b> |

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

учебной дисциплины / профессионального модуля

ОС 3.04. Физическая культура

1. Рабочая программа рассмотрена на заседании

ЦМК Общественно-гуманитарная дисциплины

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

Протокол № 7 от 26.03 2021г.

Председатель ЦМК Ж (Э.В. Трапникова)

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               |  | О.А. Елистратова |
| Заведующий библиотекой |  | И.М. Бросалина   |