Министерство здравоохранения Воронежской области бюджетное профессиональное образовательное учреждение Воронежской области «Борисоглебский медицинский колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

для специальности 33.02.01 Фармация

Рабочая программа дисциплины составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 33.02.01 Фармация Приказ Минпросвещения России от 13.07.2021 N 449 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 33.02.01 Фармация (Зарегистрировано в Минюсте России 18.08.2021 N 64689)

PACCMOTPEHO

Цикловой методической комиссией социально-гуманитарных дисциплин

Протокол № 1 от « 02 » 09 2024 г.

Председатель ЦМК бис

/ Т.И. Титова /

УТВЕРЖДАЮ Заместитель директора по учебной работе « 11 » _09 2024 г.

/ Е.И. Полянская /

Составители:

Н.Н. Волгина, преподаватель БПОУ ВО «Борисоглебскмедколледж».

СОДЕРЖАНИЕ

		стр.
1.	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	19
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	23

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04. Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа дисциплины является частью образовательной программы среднего профессионального образования (ОП СПО) в соответствии с ФГОС по специальности 33.02.01 Фармация.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл и направлена на формирование следующих ОК:

- ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;
- OK 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

1.3. Цель и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Цель дисциплины: формирование здорового образа жизни и спортивного стиля жизни, воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в физическом саморазвитии и самосовершенствовании.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

уметь:

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

знать:

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

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 130 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 118 часов; самостоятельной работы обучающегося 12 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	130
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего),	118
в том числе:	
практические занятия	118
самостоятельная работа обучающегося (всего) освоение физических упражнений различной направленности	12
Промежуточная аттестация в форме дифференцированн	ого зачета

2.2 Тематический план и содержание дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура

Наименование тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов
1	2	3
Тема 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Техника безопасности	Содержание учебного материала: Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности организации физического воспитания в учреждениях НПО и СПО (валеологическая и профессиональная направленность). Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь обшей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	4
	Аудиторные учебные занятия:	2
	Практическое занятие: Лекция	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Комплексы упражнений.	2
Tema 2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции и	Содержание учебного материла: ОРУ и спец. упражнения. Низкий старт. Совершенствование техники бега в целом. Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги». Совершенствование техники эстафетного бега 4х100м.	2
прыжков в длину с разбега.	Аудиторные учебные занятия:	2
Совершенствование техники эстафетного бега 4х100м.	Практическое занятие: Урок	2
Тема 3. Тест по бегу на 100м и прыжкам в длину с разбега	Содержание учебного материла: ОРУ и спец.упр. Беговые упражнения и упражнения прыгуна. -техника бега на короткие дистанции; -техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Тест по бегу на дистанцию 100м. Тест по прыжкам в длину с разбега.	2
	Аудиторные учебные занятия:	2

	Практическое занятие:	2
	Урок	
	Содержание учебного материла:	2
Тема 4.	ОРУ и спец. упражнения, техника и тактика бега на 1000 м. Техника метания гранаты с учетом	
Совершенствование техники	индивидуальных особенностей. Высокий старт. Метание с места, с 3-5 шагов.	
бега на 1000м, метания	Спец. упражнения для овладения техникой бега и метанием гранаты. Обучениение техники эстафетного бега	
гранаты. Совершенствование	4х400м.	
техники эстафетного бега	Аудиторные учебные занятия:	2
4х400 м.	Практическое занятие:	2
THE TOO MI.	Урок	
	Содержание учебного материла:	2
	ОРУ и спец.беговые упражнения.	
	-техника бега на 1000 м;	
	-тактика бега на 1000 м;	
Тема 5.	-метание гранаты.	
Тест по бегу на1000м и	Тест по бегу на дистанции 1000м	
метанию гранаты.	Тест по метанию гранаты.	
	Аудиторные учебные занятия:	2
	Практическое занятие:	2
	Урок	
	Содержание учебного материла:	2
m (ОРУ и спец упражнения бегуна и прыгуна. Упражнения для овладения техникой бега на средние дистанции.	
Тема 6.	Техника высокого старта, техника бега по прямой и на повороте. Техника прыжка в длину с места.	
Совершенствование техники бега на средние дистанции и	Аудиторные учебные занятия:	2
ППФП (толкание ядра).	Практическое занятие:	2
тптФтт (толкание ядра).	Урок	
	Содержание учебного материла:	2
	ОРУ и спец упражнения бегуна и толкателя.	
	-техника бега на 2000 м (д) и 3000 м (ю);	
Тема 7.	-тактика бега на 2000 м (д) и 3000 м (ю).	
Тест по бегу на 2000м (д),	Тест по бегу на 2000м (д), 3000м (юн.).	
3000м (ю) и ППФП	Тест по толканию ядра.	
(толкание ядра).	Аудиторные учебные занятия:	2
	Практическое занятие:	2
	Урок	
	Содержание учебного материла:	2
Тема 8.	ОРУ и спец. упражнения.	
Тест по ППФП	-техника прыжка в длину с места;	
(прыжки в длину с места,	-техника подтягивания и поднимания туловища.	
подтягивание (ю),	Тест по прыжкам в длину с места.	
поднимание туловища (д)).	Тест по подтягиванию (ю) и подниманию туловища (д).	
• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	Аудиторные учебные занятия:	2

Тема 9,		Практическое занятие:	2
Темя 9. Темя 7. Темя 9. Темя 10. Темя 10. Темя 10. Совершенствование техники натрав в защите в волейболе. Темя 11. Совершенствование техники натрав в защите в волейболе. Темя 12. Совершенствование техники натрав в защите в волейболе. Темя 12. Совершенствование техники натрав в защите в волейболе. Темя 12. Совершенствование техники натрав в защите в волейболе. Темя 13. Совершенствование техники натрав в защите в волейболе. Темя 14. Совершенствование техники на раз в защите в волейболе. Темя 15. Совершенствование техники на тактики на раз в защите в волейболе. Темя 16. Совершенствование техники на тактики на раз в защите в волейболе. Темя 17. Совершенствование техники на тактики на раз в защите в волейболе. Темя 18. Совершенствование техники на тактики на раз в защите в волейболе. Темя 18. Совершенствование техники на тактики на раз в защите в волейболе. Темя 18. Совершенствование техники на тактики на раз в защите в волейболе. Темя 18. Совершенствование техники на тактики на раз в защите в волейболе. Темя 18. Совершенствование техники на тактики на раз в защите в волейболе. Темя 18. Совершенствование техники на тактики на раз в защите в волейболе. Совершенствование техники на тактики на раз в защите в волейболе. Темя 18. Совершенствование техники на тактики на раз в защите в волейболе. Совершенствование техники на ната на тактика парама на тактика на тактика парама на тактика на тактика на тактика парама на тактика на тактика на парама на тактика на такта на такта на парама на такта на парама на такта на такта на парама на такта на парама на такта на парама на такта на такта на парама на такта на такта на такта на парама на такта на такта на парама на такта на такта на такта на такта на такта на такта на на такта			2
Темя 9, 100, 100, 100, 100, 100, 100, 100, 1		Содержание учебного материла: ОРУ и спец. упражнения.	2
Тема 10. Тема 11. Совершенствование техника и тактика ира в защите в волейболе. Тема 12. Совершенствование техника и тактика прав в защите в волейболе. Тема 13. Совершенствование техника и тактика пра в защите в волейболе. Тема 13. Совершенствование техника и тактика пра в защите в волейболе. Тема 13. Совершенствование техника и тактика пра в защите в практическое занятие: Оборудовняе и тактика пра в защите в обстренняе в магание в практическое занятие: Тема 13. Совершенствование техника и тактика пра в защите в практическое занятие: Тема 14. Совершенствование техника и тактика пра в защите в практическое занятие: Тема 15. Совершенствование техника и тактика пра в защите в практическое занятие: Тема 16. Совершенствование техника и тактика пра в защите в практическое занятие: Тема 17. Совершенствование техника и тактика пра в защите в практическое занятие: Тема 18. Совершенствование техника и тактика пра в защите в практическое занятие: Тема 18. Совершенствование техника и тактика пра в защите в практическое занятие: Тема 18. Совершенствование техника и тактика пра в защите в практическое занятие: Тема 18. Совершенствование техника и тактика пра в защите в практическое занятие: Тема 18. Совершенствование техника и тактика пра в защите учебные занятие: Тема 18. Совершенствование техника и тактика пра в защите учебные занятие: Тема 18. Совершенствование техника и тактика пра в защите учебного материла: Обрудование бествов полощаки. ОРУ. Перемещение и остановки. Передвижение в «защитной стойке» приставлями шатами. Остановка в «два шата» и пражком. Повороты на месте и в движении, вперед и назад, бествотным и передача мача. Собержание учебного материла: Обрудование баскетбольной площахи. ОРУ. Перемещение и остановки. Передвижение в «защитной стойке» приставлями шатами. Остановка в «два шата» и пражком. Повороты на месте и в движении, вперед и назад, бествотным и передача мача. Тактика пра за наделения и передача мача. Тактика пра за наделения и передача мача. Тема 13. Тема 13.		-техника и тактика бега на 2000м (д) и 3000м (ю);	
Поднимание тудовища (ді) Подлиманию тудовища (ді) Подлиманию тудовища (ді) Практическое занятие: урок Содержание учебного материла: Содержание уч	2000м (д), 3000м (ю),	Тест по бегу на 100м. Тест по бегу на 2000м (д), 3000м (ю).	
Практическое занятие: Урок Содержание учебного материла: Соведыельности. Содержание учебного материла: Содержание учебного материла: Содержание учебного материла: Содержание учебного материла: Содержание учебного занятия: Содержание учебного материла: Содержание в «санцитной стойке» Практивеннование техники на выпадении в месте и в движении, вперед и назад, без мача и после получения мача. Остановка в «два шата» и прыжком. Повороты на месте и в движении, вперед и назад, без мача и после получения мача. Остановка в «два шата» и прыжком. Повороты на месте и в движении, вперед и назад, без мача и после получения мача. Остановка в «два шата» и прыжком. Повороты на месте и в движении, вперед и назад, без мача и после получения мача. Остановка в «два шата» и прыжком. Повороты			•
Тема 10. Круговой метод с оспандерами, гантелями, гирями, штангой. Техника безопасности. Совершенствование техники итры в нападении в волейболе. Тема 12. Совершенствование техники итры в защите в волейболе. Тема 13. Совершенствование техники итры в защите в волейболе. Тема 13. Совершенствование техники итры в защите в волейболе. Тема 13. Совершенствование техники итры в защите в волейболе. Тема 13. Совершенствование техники итры в защите в волейболе. Тема 13. Совершенствование техники итры в защите в волейболе. Тема 13. Совершенствование техники итры в защите в волейболе. Тема 13. Совершенствование техники итры учебные замятие: Урок Тема 13. Совершенствование техники итры учебные замятие: Оборудование баскетбольной площадки. ОРУ. Перемещение и остановки. Передвижение в «защитной стойке» приставными шагами. Остановка в «два шага» и прыжком. Повороты на месте и в движении, вперед и назад, без муча и подет полушения и пактики и пры в нападении и бълга в падении и патами. Остановка в «два шага» и прыжком. Повороты на месте и в движении, вперед и назад, без муча и постановки. Передвижение в «защитной стойке» приставными шагами. Остановка в «два шага» и прыжком. Повороты на месте и в движении, вперед и назад, без муча и посте получения муча. Ведение два шага, бросок по корзине. Сущность и правила игры. Техника и прых в нападении. Приемы муча в просок по корзине. Сущность и правила игры. Техника и прых нападения. Приемы муча в поражна муча. Нередвижение в «защитной стойке» приставными шагами. Остановка в «два шага» и прыжком. Повороты на месте и в движении, вперед и назад, без муча и посте получения муча. Ведение два шага, бросок по корзине. Сущность и правила игры. Техника и тактика игры в нападении. Приемы люжи в престана муча. Техника игры в нападении. Приемы два нападения и тактика игры в нападении. Приемы два нападения и пражение с от на движении, вперед и назад, без муча и поделжение в «защитной стойке» приставными шагами поделжение и отатемамент и правила игры. Техника и пражение и отате			
Тема 10. Сиси. подготовительные упражнения ОРУ. Круговой метод с эспандерами, гантелями, птангой. Техника безопасности. Сиси. подготовительные упражнения ОРУ. Круговой метод с эспандерами, гантелями, птангой. Техника безопасности. 2 Темя 11. Осодержание учебного материла:			2
Практическое занятие: Урок		Спец. подготовительные упражнения ОРУ. Круговой метод с эспандерами, гантелями, гирями, штангой.	2
Содержание учебного материла: ОРУ. История развития волейбола. Правила игры и специальные подготовительные упражнения. Техника нападения. Стойки, перемещения, выпады. Верхний прием и передача мяча, подача. Прямой нападающий удар. Двухсторонняя игра.		Аудиторные учебные занятия:	2
Содержание учебного материла: ОРУ. История развития волейбола. Правила игры и специальные подготовительные упражнения. Техника нападения. Стойки, перемещения, выпады. Верхний прием и передача мяча, подача. Прямой нападающий удар. Двухсторонняя игра. Двухсторонняя игра. Двухсторонняя игра. Двухсторонняя игра. Ору и спец. подготовительные упражнения. Приемы мяча с подачи. Блокирование. Тактика защиты	_		2
Аудиторные учебные занятия: 2 Тема 12. Совершенствование техники и тактики итры в защите в волейболе. Аудиторные учебные занятия: 2 Тема 13. Совершенствование техники и тактики итры в нападении и тактики итры в нападении в нападении в нападении в нападении в нападении в нападении в нападении. В баскетболе в нападении в нападении в нападении. Приемы ловли и передача мяча. 2 Тема 13. Содержание учебные занятие: урок 2 Содержание учебного материла: 2		ОРУ. История развития волейбола. Правила игры и специальные подготовительные упражнения. Техника нападения. Стойки, перемещения, выпады. Верхний прием и передача мяча, подача. Прямой нападающий удар.	2
Волейболе. Практическое занятие: Урок 2 2 2 2 2 2 2 2 2		Аудиторные учебные занятия:	2
Тема 12. Совершенствование техники и тактики игры в защите в волейболе. ОРУ и спец. подготовительные упражнения. Приемы мяча с подачи. Блокирование. Тактика защиты. -игровые действия и ошибки; -двухсторонняя игра; -нижний прием и передача мяча; -двухсторонняя игра; -ижний прием и передача мяча; -двухсторонняя игра; -нижний прием и передача мяча; -двухсторонняя игра; -челночный бет 3х10м. 2 Аудиторные учебные занятия: 2 Практическое занятие: 2 Урок 2 Содержание учебного материла: 2 Совершенствование техники и тактики игры в нападении Оборудование баскетбольной площадки. ОРУ. Перемещение и остановки. Передвижение в «защитной стойке» приставными шагами. Остановка в «два шага» и прыжком. Повороты на месте и в движении, вперед и назад, без мяча и после получения мяча. Ведение два шага, бросок по корзине. Сущность и правила игры. Техника и тактика игры в нападении. Приемы ловли и передача мяча.			2
волейболе. Aудиторные учебные занятия: 2 Практическое занятие: 2 Урок	Совершенствование техники	ОРУ и спец. подготовительные упражнения. Приемы мяча с подачи. Блокирование. Тактика защитыигровые действия и ошибки; -двухсторонняя игра; -нижний прием и передача мяча; -двухсторонняя игра;	2
Практическое занятие: Урок Содержание учебного материла: Оборудование баскетбольной площадки. ОРУ. Перемещение и остановки. Передвижение в «защитной стойке» приставными шагами. Остановка в «два шага» и прыжком. Повороты на месте и в движении, вперед и назад, без мяча и после получения мяча. Ведение два шага, бросок по корзине. Сущность и правила игры. Техника и тактика игры в нападении. Приемы ловли и передача мяча.			2
Урок Тема 13. Совершенствование техники и тактики игры в нападении в баскетболе в оборудование баскетбольной площадки. ОРУ. Перемещение и остановки. Передвижение в «защитной стойке» приставными шагами. Остановка в «два шага» и прыжком. Повороты на месте и в движении, вперед и назад, без мяча и после получения мяча. Ведение два шага, бросок по корзине. Сущность и правила игры. Техника и тактика игры в нападении. Приемы ловли и передача мяча.			
Тема 13. Совершенствование техники игры в нападении в баскетболе в баскетбольной площадки. ОРУ. Перемещение и остановки. Передвижение в «защитной стойке» приставными шагами. Остановка в «два шага» и прыжком. Повороты на месте и в движении, вперед и назад, без мяча и после получения мяча. Ведение два шага, бросок по корзине. Сущность и правила игры. Техника и тактика игры в нападении. Приемы ловли и передача мяча.			۷
P DACKETOOTIE	Совершенствование техники и тактики игры в нападении	Оборудование баскетбольной площадки. ОРУ. Перемещение и остановки. Передвижение в «защитной стойке» приставными шагами. Остановка в «два шага» и прыжком. Повороты на месте и в движении, вперед и назад, без мяча и после получения мяча. Ведение два шага, бросок по корзине. Сущность и правила игры. Техника и	2
лудитория учения запятия.	в оаскетооле.	Аудиторные учебные занятия:	2

	Практическое занятие: Урок	2
	Содержание учебного материла:	2
	Правила, касающиеся игроков. ОРУ и специальные подготовительные упражнения. Команды и способы их	
Тема 14.	выполнения. Техника игры в защите: стойки, перемещения, перехват и вырывание мяча из рук. Защитные действия 2-3 игроков. Двухсторонняя игра.	
Совершенствование техники и тактики игры в защите в	Аудиторные учебные занятия:	2
баскетболе.	Практическое занятие:	2
I	Урок	
	Содержание учебного материла:	2
Тема 15.	Правила игры в бадминтон и настольный теннис. ОРУ и спец. упражнения. Способы держания ракетки.	
Совершенствование техники	Передвижения. Удары. Подачи. Тактика игры.	
и тактики игры в нападении	Аудиторные учебные занятия:	2
в бадминтоне и настольном	Практическое занятие:	2
теннисе.	Урок	
I	Содержание учебного материла:	2
Тема 16.	ОРУ и спец. упражнения. Способы держания ракетки. Передвижения. Удары, прием после удара, подачи, прием	
Совершенствование техники	с подачи. Тактика игры. Правила игры в бадминтон и настольный теннис. Двусторонняя игра.	
и тактики игры в защите в	Аудиторные учебные занятия:	2
бадминтоне и настольном	Практическое занятие:	2
теннисе.	Урок	_
I	Содержание учебного материла:	2
I	Зачет сдается студентами по материалам теоретических знаний, а также учитывается сдача контрольных тестов	
Тема 17.	практического раздела.	
Зачет	Аудиторные учебные занятия:	2
I	Практическое занятие:	2
	Урок	
Тема 18.	Содержание учебного материла:	2
Методика составления и	Основное понятие: формы самостоятельных занятий и мотивация выбора. Характер содержания занятий в	
проведения самостоятельных	независимости от возраста, пола и т.д. Формы самостоятельных занятий: ежедневная физкультпауза,	
занятий физическими	самостоятельные занятия спортом.	
упражнениями с	Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. Техника	
гигиенической и профессиональной	безопасности.	2
профессиональной направленности. Методика	Аудиторные учебные занятия:	2
активного отдыха в ходе	Практическое занятие: Урок	Δ
профессиональной	3 pok	
деятельности по избранному		
направлению. Техника		
безопасности.		
безопасности. Тема 19.	Содержание учебного материла:	2

лыжах. Техника	Строевые приемы с лыжами. Повороты на месте: переступанием, махом, прыжком. Совершенствование	
безопасности.	техники передвижения на лыжах: попеременно-двухшажным ходом.	
Совершенствование техники	Прохождение дистанции 3-5 км.	
ПДХ. Прохождение	Аудиторные учебные занятия:	2
дистанции 3-5 км.	Практическое занятие:	2
	Урок	
T. 20	Содержание учебного материла:	2
Тема 20.	Спец. подготовительные упражнения. Строевые приемы с лыжами. Повороты на месте: переступанием, махом,	
Совершенствование техники	прыжком. Совершенствование техники передвижения на лыжах ОДХ, преодоление подъемов и спусков,	
ОДХ, преодоления подъемов	поворотов и торможений. Прохождение дистанции 3-5 км.	
и спусков, поворотов и	Аудиторные учебные занятия:	2
торможений.	Практическое занятие:	2
Прохождение 3-5 км.	Урок	
Тема 21.	Содержание учебного материла:	2
Совершенствование техники	Спец. подготовительные упражнения. Совершенствование техники ООХ, перехода от одновременных ходов к	
ООХ, перехода от	попеременным ходам и наоборот. Прохождение дистанции 3-5 км.	
одновременных ходов к	Аудиторные учебные занятия:	2
попеременным ходам и	Практическое занятие:	2
наоборот.	Урок	-
Прохождение 3-5 км.	· Pear	
Тема 22.	Содержание учебного материла:	2
Совешенствование техники	Спец. подготовительные упражнения. Совешенствование техники БХ. Прохождение дистанции 3-4 км (д) и 5-6	
БХ. Прохождение дистанции	км (ю) используя изученные ходы со средней скоростью.	
3-4 км (д) и 5-6 км (ю) со	Аудиторные учебные занятия:	2
средней скоростью	Практическое занятие:	2
используя изученные ходы.	Урок	
	Содержание учебного материла:	2
Тема 23.	Разминка. Спец. подготовительные упражнения. Лыжные гонки на дистанции 3км (д) и 5 км (ю) используя	
Тест на дистанции 3 км (д) и	изученные ходы.	
5 км (ю), используя	Аудиторные учебные занятия:	2
изученные ходы.	Практическое занятие:	2
-	Урок	
	Содержание учебного материла:	4
Тема 24.	ОРУ. Методика составления комплексов упражнений УГГ. Проведение комплексов упражнений УГГ.	
Методика составления	Комплексы упражнений вводной гимнастики. Подтягивание (ю) и поднимание туловища (д). Наклон.	
комплексов упражнений	Аудиторные учебные занятия:	2
УГГ. Проведение комплекса.	Практическое занятие:	2
Комплексы упражнений	Урок	
вводной гимнастики.	Самостоятельная работа обучающихся:	2
	Комплекс УГГ.	
Тема 25.	Содержание учебного материла:	4
Упражнение для коррекции	ОРУ. Упражнения для коррекции зрения. Упражнения в чередовании напряжения и расслабления. Упражнения	
Parametrine Ann Koppektini	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	

зрения. Упражнения в	для коррекции нарушения осанки. Подтягивание (ю), поднимание туловища (д). Наклон.	
чередовании напряжения и расслабления. Упражнения		_
для коррекции нарушения	Аудиторные учебные занятия:	2
осанки.	Практическое занятие:	2
осанки.	Урок	
	Самостоятельная работа обучающихся:	2
	Комплексы вводной и производственной гимнастики.	
	Содержание учебного материла:	4
Тема 26.	ОРУ. Проведение комплексов производственной гимнастики. Упражнения на внимание. Подтягивание (ю),	
Проведение комплексов	поднимание туловища (д). Наклон.	
производственной	Аудиторные учебные занятия:	2
гимнастики. Упражнения на	Практическое занятие:	2
1	Урок	
внимание.	Самостоятельная работа обучающихся:	2
	Комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки. ОФП.	
	Содержание учебного материла:	2
	ОРУ. История развития волейбола. Правила игры и специальные подготовительные упражнения. Техника	
Тема 27.	нападения. Стойки, перемещения, выпады. Верхний прием и передача мяча, подача. Прямой нападающий удар.	
Совершенствование техники	Двухсторонняя игра.	
и тактики игры в нападении в	Аудиторные учебные занятия:	2
волейболе.	Практическое занятие:	2
	Урок	_
	Содержание учебного материла:	2
	ОРУ и спец. подготовительные упражнения. Приемы мяча с подачи. Блокирование. Тактика защиты.	-
	-игровые действия и ошибки;	
	-двухсторонняя игра;	
Тема 28.	-нижний прием и передача мяча;	
Совершенствование техники	-двухсторонняя игра;	
и тактики игры в защите в	-челночный бег 3x10м.	
волейболе.	Аудиторные учебные занятия:	2
	Практическое занятие:	2.
	Урок	2
	Содержание учебного материла:	2
	ОРУ. Выполнение упражнений на «станциях»:	2
	- поднимание туловища (д), подтягивание на перекладине (ю);	
	- прыжок в длину с места;	
Тема 29.	- прыжок в длину с места, - приседание на двух ногах;	
	- приседание на двух ногах; - угол на гимнастической лесенке;	
Круговая тренировка по	- угол на гимнастической лесенке; - отжимание в упоре на гимнастической скамейке (д), от пола (ю);	
ОФП.	- отжимание в упоре на гимнастической скамейке (д), от пола (ю); - прыжки со скакалкой за 1 мин.;	
	круговые вращения обручем (120 раз).	2
	Аудиторные учебные занятия:	2

	Практическое занятие:	2.
	Урок	2
	Содержание учебного материла:	2
	ОРУ. Выполнение упражнений на «станциях»:	
	- поднимание туловища (д), подтягивание на перекладине (ю);	
	- прыжок в длину с места;	
	- приседание на двух ногах;	
Тема 30.	- угол на гимнастической лесенке;	
Круговая тренировка по	- отжимание в упоре на гимнастической скамейке (д), от пола (ю);	
ОΦП.	- прыжки со скакалкой за 1 мин.;	
	круговые вращения обручем (120 раз).	
	Аудиторные учебные занятия:	2
	Практическое занятие:	2
	Урок	
Тема 31.	Содержание учебного материла:	2
Совершенствование техники	ОРУ и спец. упражнения. Низкий старт. Совершенствование техники бега в целом. Совершенствование прыжка	
бега на короткие дистанции и	в длину способом «согнув ноги».	
прыжков в длину с разбега.	Совершенствование техники эстафетного бега 4х100м.	
Совершенствование техники	Аудиторные учебные занятия:	2
эстафетного бега 4х100м.	Практическое занятие:	2
Scrapernoro ocia 4x100m.	Урок	
Тема 32.	Содержание учебного материла:	2
Совершенствование техники	ОРУ и спец. упражнения. Низкий старт. Совершенствование техники бега в целом. Совершенствование прыжка	
бега на короткие дистанции и	в длину способом «согнув ноги».	
прыжков в длину с разбега.	Совершенствование техники эстафетного бега 4х100м.	
Совершенствование техники	Аудиторные учебные занятия:	2
эстафетного бега 4х100м.	Практическое занятие:	2
	Урок	
	Содержание учебного материла:	2
Тема 33.	ОРУ и спец. упражнения, тактика бега на 500 м(д), 1000 м (ю). Техника бега по дистанции. Техника метания	
Совершенствование техники	гранаты с учетом индивидуальных особенностей.	
бега на 500 м(д), 1000м(ю),	-спец. упражнения для овладения техникой бега и метанием гранаты. Совершенствование техники эстафетного	
метания гранаты	бега 4х400м.	
,Совершенствование техники	Аудиторные учебные занятия:	2
эстафетного бега 4х400 м.	Практическое занятие: Урок	2
Тема 34.	Урок Содержание учебного материла:	2
Совершенствование техники	ОРУ и спец. упражнения, тактика бега на 500 м(д), 1000 м (ю). Техника бега по дистанции. Техника метания	4
бега на 500 м(д), 1000м(ю),	гранаты с учетом индивидуальных особенностей.	
метания гранаты.	гранаты с учетом индивидуальных осооенностейспец. упражнения для овладения техникой бега и метанием гранаты. Совершенствование техники эстафетного	
Совершенствование техники	-спец. упражнения для овладения техникой оста и метанием транаты. Совершенствование техники эстафетного бега 4х400м.	
эстафетного бега 4х400 м.	Аудиторные учебные занятия:	2
зетафетного оста та то м.	лудиторные ученые запития.	<u> </u>

Тема 35.		Практические занятия:	2
Совержание учебного материла: ОрУя спец упражления бета по прямой и на повороте. Техника прыжка в длину е места. 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1			
Темпа доворненствование техники бета на редине, дистапции и ППОП (правжие в дину места).	Тема 35.	Содержание учебного материла:	2
ППОЛ (прыжки в дину с места). Ауанторные учебного материла: 2 2 2 3 3 3 3 3 3 3	<u> </u>		
Практическое занятие: урок 2 2 2 2 2 2 2 2 2		Аудиторные учебные занятия:	2
Тема 36. Совершенствование техника бета на средние дистанции в ППОП (прыжки в дилиу с места). Тема 37. Тет по бегу на 2000м (д.) 3000м (в.) и ППОП (прыжки в в длину с места). Тема 38. Дифференцированный зачёт Тема 38. Дифференцированный зачёт Тема 38. Дифференцированный зачёт Тема 39. Совершенствование техника бета на хоротке дистанции и прыжков в длину с разбета с сомершенствование техника бета на хоротке дистанции и прыжков в длину с разбета с сомершенствование техники остаф 40. Тест по бегу на 100 м и Тема 40. Тема 40. Тема 40. Тест по бегу на 100 м и Тема 40. Тема	` ÷		2
ППФП (прыжки в длину с места). Тема 37. Тест по бегу на 2000м (д.) долом (сю) пПФП (прыжки в длину с места). Тема 38. Дифферепцированный заф? Тема 38. Дифферепцированный заф? Тема 39. Совершенствование техники бета на короткие дистанции и прыжков в длину и спец, упражнения утейного материла: Совершенствование техники останици и прыжков в длину и прыжков в длину и прыжков в длину и спец, упражнения и тактика бега на 100 м. Техника прыжка в длину и разбега. Совершенствование техники останици на прыжков в длину и прыжков в длину и разбега. Совершенствование техники останици на прыжков в длину и разбега. Совершенствование техники останици на прыжков в длину и разбега. Совершенствование техники останици на прыжков в длину и разбега. Совершенствование техники останици на прыжков в длину и разбега. Совершенствование техники останици на прыжков в длину и разбега. Совершенствование техники останици на прыжков в длину и разбега. Совершенствование техники останици на прыжков в длину и разбега. Совершенствование техники останици на прыжков в длину и разбега. Совершенствование техники останици на прыжков в длину и разбега. Совершенствование техники останици на прыжков в длину и разбега. Совершенствование техники останици на прыжков в длину и разбега. Совершенствование техники останици на прыжков в длину и разбега. Совершенствование техники останици на прыжков в длину и разбега. Совершенствование техники останици на прыжков в длину и разбега. Совершенствование техники останицами на прыжков в длину и разбега. Совершенствован	Совершенствование техники	ОРУ и спец упражнения бегуна и прыгуна. Упражнения для овладения техникой бега на средние дистанции.	2
Места). Практическое заиятие:		Аудиторные учебные занятия:	2
Тема 37. Тест по бегу на 2000м (дл) 3000м (ко) и ППФП (прыжки в длину с места). Тема 38. Дифференцированный зачёт Тема 38. Дифференцированный зачёт Тема 39. Совершенствование техники бета на короткие дистанции и прыжков в длину с разбета ка короткие дистанции и прыжков в длину с разбета 4х100м. Тест по бегу на 100 м и и Тема 40. Тест по бегу на 100 м и и Тема 40. Тест по бегу на 100 м и и Содержание учебного материла: Оовершенствование техники остафетного бега 4х100м. Тест по бегу на 100 м и и Содержание учебного материла: Оовершенствование техники остафетного бега 4х100м. Тест по бегу на 100 м и и Содержание учебного материла: Ооре у и спец. упражнения; техника обта на 100 м. Техника прыжка в длину с разбета. Сомершенствование техники остафетного бега 4х100м. Тест по бегу на 100 м и и Содержание учебного материла: Ооре у и спец. упражнения, техника и тактика бега на 100 м. Техника прыжка в длину с разбета. Сомершенствование техники остафетного бега 4х100м. Сомершенствование техники остафетного бега 4х100м. Тема 40. Тест по бегу на 100 м и и Содержание учебного материла: Ооре у и спец. упражнений. Содержание учебного материла: Ооре у и спец. упражнений, техника и тактика бега на 100 м. Техника прыжка в длину с разбета. 2 совершенствование техники остафетного бега 4х100м. Техника бега на 100 м. Техника бега на 100 м. Техника прыжка в длину с разбета. 2 совершенствование техники остафетного бега 4х100м. Техника бега на 100 м. Техника прыжка в длину с разбета. 2 совершенствование техники остафетного бега 4х100м. Техника бега на 100 м. Техника прыжка в длину с разбета. Совершенствование техники остафетного бега 4х100м. Техника бега на 100 м. Техника прыжка в длину с разбета. Совершенствование техники остафетного бега 4х100м. Техника техника от также учитывается стамен в техники остафетного бега 4х100м. Техника техника бега на 100 м (то). Техника техника от техника от техника от техника от техника от			2
Тест по бегу на 2000м (д.) 3000м (ю) и ППФП (прыжки в длину с места). Тест по бегу на 2000м (д.), 3000м (юн.). Тест по отолканию ядра. Азиторные учебные занятия: Тема 38. Дифференцированный зачёт Тема 39. Совершенствование техники бега на истинии и прыжков в длину с разбега. Совершенствование техники эстафетного бега 4х100 м. Тест по бегу на 100 м и Тест по бегу на 2000м (д.), 3000м (юн.). Тест по отолканию ядра. 1 2 2 3 2 4 3 4 3 5 3 6 3 7 4 7 5 7 5 7 5 7 5 7 5 7 5 7 5 7 5 7 5 7 5	T. 45	ОРУ и спец упражнения бегуна и толкателя.	2
Аудиторные учебные занятия: 1	Тест по бегу на 2000м (д), 3000м (ю) и ППФП (прыжки	Тест по бегу на 2000м (д), 3000м (юн.).	
Урок Тема 38. Дифференцированный зачёт сдается обучающимися по материалам теоретических знаний, а также учитывается сдача контрольных тестов практического раздела. 2 Тема 39. Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжков в длину с разбега. Совершенствование техники эстафетного бега 4х100м. ОРУ и спец. упражнения, техника и тактика бега на 100 м. Техника прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники эстафетного бега 4х100м. Аудиторные учебные занятия: 2 Практическое занятие: Урок Совершенствование техники эстафетного бега 4х100м. Аудиторные учебные занятия: 2 Овершенствование техники эстафетного бега 4х100м. Совершенствование техники эстафетного бега 4х100м. Совершенствование техники эстафетного бега 4х100м. Совершенствование техники эстафетного бега 4х100м. 2 Тема 40. Содержание учебного материла: 2 Совершенствование техники эстафетного бега 4х100м. 2 Тема 40. Содержание учебного материла: 2 Тема 40. Содержание учебного материла: 2	в длину с места).	Аудиторные учебные занятия:	2
Содержание учебного материла: Дифференцированный зачёт сдается обучающимися по материалам теоретических знаний, а также учитывается сдача контрольных тестов практического раздела. 2 Дифференцированный зачёт дается обучающимися по материалам теоретических знаний, а также учитывается сдача контрольных тестов практического раздела. 2 Аудиторные учебные занятие: Урок 2 Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжков в длину с разбега. Совершенствование техники эстафетного бега 4х100м. 4 Аудиторные учебные занятия: 2 Совершенствование техники эстафетного бега 4х100м. 2 Мурок 2 Совершенствование техники эстафетного бега 4х100м. 2 Мурок 2 Совершенствование техники эстафетного бега 4х100м. 2 Мурок 2 Совершенствование техники эстафетного бега 4х100м. 2 <td< td=""><td></td><td></td><td>2</td></td<>			2
Тема 38. Дифференцированный зачёт сдается обучающимися по материалам теоретических знаний, а также учитывается сдача контрольных тестов практического раздела. Аудиторные учебные занятия: 2 Тема 39. Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжков в длину с разбега. ОРУ и спец. упражнения, техника и тактика бега на 100 м. Техника прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники эстафетного бега 4х100м. Аудиторные учебного материла: 2 Совершенствование техники эстафетного бега 4х100м. Аудиторные учебные занятия: 2 Совершенствование техники эстафетного бега 4х100м. Аудиторные учебные занятия: 2 Совершенствование техники эстафетного бега 4х100м. Аудиторные учебные занятия: 2 Совершенствование техники эстафетного бега 4х100м. 2			

Тема 4.1 Совержение учебного материла: ОРУ и спец. упражления, техника бега на 1000 м. Техника метания гранаты. Совержение техники остафенного бега за 4000м, метания гранаты. Совержение бега 4х400м. Аудиторилые учебные занития:		Практическое занятие:	2
Тема 41. Совершенствование техники без и на 1000м, метания тралиты. Совершенствование техники эстафетного бета 4х400 м. Тема 42. Тест но без у на 1000м и техники метанию гранаты. Тема 42. Тест но без у на 1000м и техники бета на преднаты. Тема 43. Совершенствование техники бета на преднаты истания и піторіна токнико бета на средние дистанния и піторіна практическое занитие: Урок Содержание учебного материла: ОРУ и спец. упражлення да 1000 ж; -тактика бета на преднать. Тема 43. Совершенствование техники бета на преднаге практическое занитие: Урок Содержание учебного материла: ОРУ и спец. упражлення да оваздення техникой бета на средние дистанниитехника бета па продов да прамой и на повороте; -техника бета па продов да прамой и на повороте; -техника бета па продов да прамой и на повороте; -техника бета па продов да прамой и на повороте; -техника бета па 2000 м (п) на повороте; -техника бета на 2000 м (п) на повороте; -техника бета па 2000 м (п) на повороте; -техника бета па 2000 м (п) на повороте; -техника бета на 2000 м (п) на поворот			2
Темя 41. ОРУ и спец. упражления, техника бета на 1000 м. Техника метания гранаты с учетом индивидуальных особенностей. спец. упражления для окладения техникой бета и метанием гранаты. Совершенствование техники. Совершенствование техника бета фак400 м. ОРУ и спец. упражления, для окладения техникой бета и метанием гранаты. Совершенствование техника бета на 1000 м. Темя 42. Сосрежание учебного материла: 2 Темя 42. Сосрежание учебного материла: 2 Тем 43. Совершенствование учебные завития: 2 Темя 43. Совершенствование учебного материла: 2 Сосрежание учебного материла: 2 Совершенствование учебные завития: 2 Темя 43. Совершенствование учебного материла: 2 Совершенствование учебного материла: 2 ОРУ и спец. упражления рди окладения техникой бета на средине дистанции. 2 Теми 43. Совершенствование учебного материла: 2 ОРУ и спец. упражления в дажной и на повороте; -техника бета на средине дистанции. -техника бета на средине дистанции. -техника бета на средине дистанции. -техника бета на средине дистанции. 2 -техника бета на средине дистанции. 2 -техника фета на сре			2.
особенностей. Совершенствование техники без на 1000м, мезания гранати. Совершенствование техники эстафетного беза 4x400 м. Азанторпые учебные занятия: Тема 42. Тест по бегу на 1000м и метанию граната. Тема 43. Совершенствование техники без а по 1000 м; натитка без а па 1000 м; натитка паското старта; натитка без а па 1000 м; натитка паското старта; натитка без а па 2000 м (п) па 3000 м (по); натитка паското старта; натитка паското старта; натитка паското старта; натитка без а па 2000 м (п) па 3000 м (по); натитка паското старта; натитка паското старта; натитка без на старта; обез а па 100			2
- Совершенствование техники бета на породине заимтия: Тема 43. Совершенствовние трянаты. Тема 43. Совершенствовние трянаты. Тема 43. Совершенствовние техники бета на породине учебного материла: Совершенствовние педнаты и ППОП (толкание ядра) Тема 44. Теет по бету на 2000м (д), 3000м (до) и ППОП (толкание ядра) Тема 44. Тема 45. Тема 46. Тем			
Бета 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4			
Теми 42. Тест по бегу на 1000м и метанию гранаты. Тема 43. Совержание учебного материла: ОРУ и спец беговые занитие: Урок Тема 43. Совержание учебного материла: ОРУ и спец беговые занитие: Урок Тема 43. Совержание учебного материла: ОРУ и спец упражения дележний высокого старта; -техника бега на 1000 м; -метанию гранаты. Тест по бегу на 1000м и метанию гранаты. Тест по бегу на 1000м и метанию гранаты. Тест по бегу на праваты. Тест по бета на 1000 м; -метание гранаты. Тест по бегу на 1000м и метанию гранаты. Тест по бегу на 1000м и метанию гранаты. Тест по бегу на 1000м и метанию гранаты. Тема 43. Совершенствование пиний бега на средние пиний бега на средние пиний бега на средние пиний пПФП (толкание ядра) Тема 44. Тест по бегу на 2000м (д), 3000м (ко) и ППФП (толкание ядра). Тема 44. Тест по бегу на 2000м (д), 3000м (ко) и ППФП (толкание ядра). Тест по бегу на 2000м (д), 3000м (кон.). Тест по бегу на 2000м (д), 3000м (кон.). Тест по толканию ядра. Тема 45. Тест по ППФП Тема 45. Тест по ППФП Тема 46. Тест по пражка в дениуе места;	-		
Нарактическое занятие: урок 2 2 2 2 2 2 2 2 2		Аудиторные учебные занятия:	2
Содержание учебного материла: ОРУ и спецьбеговые упражнения.		Практическое занятие:	2
Тема 42. Тест по бегу на 1000м и метанию гранаты. Тема 43. Совершенствование техника бега на 1000 кгону и дистанции головатие учебного материла:	7A TOO M.		
Тема 42. Тест по бегу на 1000 м; метанию гранаты. Тема 43. Совершенствование техника бета на высокого старта; -техника бета на поряжой и на повороте; -техника бета по прямой и на повороте; -техника сачковото разбета. Дистанции и ППОП (голкание мдра) Тема 44. Тест по бегу на 2000м (д), 3000м (к), 1 ппоп (толкание мдра) Тема 44. Тест по бегу на 2000м (д), 300м (к), 1 техника бета на 2000 м (д) и 3000 м (к); -тактика бета на 2000 м (д) и 3000 м (к). Тест по бету на 2000м (д), 3000м (к), 1 техника бета на 2000 м (д) и 3000м (к). Тест по бету на 2000м (д), 3000м (к), 1 техника бета на 2000 м (д) и 3000м (к). Тест по бету на 2000м (д), 3000м (к), 1 техника бета на 2000 м (д) и 3000м (к). Тест по бету на 2000м (д), 3000м (к), 1 техника бета на 2000 м (д) и 3000м (к). Тест по бету на 2000м (д), 3000м (к), 1 техника бета на 2000 м (д) и 3000м (к). Тест по бету на 2000м (д), 3000м (к), 1 техника бета на 2000 м (д) и 3000м (к). Тест по бету на 2000м (д), 3000м (к), 1 техника бета на 2000 м (д) и 3000м (к). Тест по бету на 2000м (д), 3000м (к). Тест по пискание учебного материла: ОРУ и спец, упражнения, дета истаниции 1000м (д) дота по средние дистаниции. Тест на 45. Тест по бету на 2000м (д), 3000м (к). Техника бета на 2000м (д), 3000м (к). Техника бета на 2000м (д), 3000м (к). Техника сеча на средние дистаниции.			2
Темя 42. Тест по бегу на 1000м и метанию гранаты. Тест по бегу на пристанции 1000м метанию гранаты. Тест по метанию гранаты. Тест по метанию гранаты. Тест по метанию гранаты. Аудиторые учебные занятия: Урок Содержание учебного материла: ОРУ и спец, упражнения для овладения техникой бега на средние дистанциитехника бега па прадине дистанции и ППФП (толкание ядра) Техника бега по прадиом (д), урок Тема 44. Тест по бегу на 2000м (д), 3000м (до) и ППФП (толкание ядра). Тест по бегу на 2000м (д), 3000м (до) и ППФП (толкание ядра). Тест по бегу на 2000м (д), 3000м (до) и ППФП (толкание ядра). Тест по бегу на 2000м (д), 3000м (до) и ППФП (толкание ядра). Тест по бегу на 2000м (д) и 3000м (до) (до) (до) (до) (до) (до) (до) (до)			
Тема 42. — метанию гранаты. — метанию гранаты. Тест по бегу и ва дистанции 1000м Метанию гранаты. Дудиторные учебные занития: 2 Практическое занитие: 2 Урок 2 Совершенствование техники бега на средни и ППФП (толкание ядра) -гехника бега по прямой и на повороте; -гехника держания и выталкивания ядра; -гехника срежание учебные занития: 2 Дама и практическое занитие: 2 Урок 2 Содержание учебного материла: 2 ОРУ и спец упражнения бегуна и толкателя. 2 -техника бега на 2000 м (д), 3000м (д), 3000м (д), 1300м		· ·	
Тест по бегу на дистанции 1000м метанию гранаты. Тема 43. Совершенствование техники бега на средние дистанции и IIIIФП (толкание ядра) Тема 44. Тема 45. Совершенствование техники бега на средние дистанции и IIIIФП (толкание ядра) Тема 46. Тема 47. Тема 48. Совершенствование техники бега на средние дистанции и IIIIФП (толкание ядра) Тема 48. Тема 49. Тема 49. Тема 49. Тема 49. Тема 49. Тема 40. Те		,	
Тест по метанию гранаты. Тест по метанию гранаты. 2 Тема 43. Совершенствование техники бега на средние дистанции. - сехника высокого старта; - техника бега по прямой и на повороте; - техника держания и вытактивнания ядра; - техника скачкового разбета. Аудиторные учебные занятия: 2 Тема 43. Совершенствование техника бега по прямой и на повороте; - техника держания и вытактивнания ядра; - техника держание учебные занятия: 2 Тема 44. Тема 44. Тест по бегу на 2000м (д), и 3000 м (д) и 3000 м (до). - техника бета на 2000 м (д) и 3000 м (до). - техника бета на 2000м (д), 3000м (до). - техника бета на 2000м (д), 300м (до). - техника бета на 2000м (д), 300м (до). - техника бета на 200м м (д), 300м (до). - техника бета на 200м м (д), 300м (до). - техника прыжка в динну с места; - техника прыжка в динну с места; - техника прыжка в динну с места; - техника прыжка прыжка пражка праж	10		
Аудиторные учебные занятия: 1 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1	Тест по бегу на 1000м и		
Практическое занятие: Урок 2 2 2 2 2 2 2 2 2	метанию гранаты.	Тест по метанию гранаты.	
Урок 2 Содержание учебного материла: 2 ОРУ и спец, упражнения для овладения техникой бега на средние дистанции. -техника высокого старта; -техника бега по прямой и на повороте; -техника держания и выталкивания ядра; -техника держание учебные занятие: 2 (толкание ядра) Драктическое занятие: 2 Урок 2 Содержание учебного материла: 2 ОРУ и спец упражнения бегуна и толкателя . 2 -техника бега на 2000 м (д) и 3000 м (ю); 2 Тест по бегу на 2000м (д), 3000м (п) и ППФП 3000м (п) и ППФП (толкание ядра). Тест по бегу на 2000м (д), 3000м (гон.). Тест по толканию ядра. 2 Практическое занятие: 2 Урок 2 Содержание учебные занятия: 2 Тест по толканию ядра. 2 Тема 45. ОРУ и спец, упражнения. 2 Техника прыжка в длину с места; 2		Аудиторные учебные занятия:	2
Тема 43. Совершенствование техники бега на средние дистанции и ППФП (толкание ядра) Тема 44. Тест по бегу на 2000м (д), 3000м (го) и ППФП (толкание ядра). Тема 45. Тест по ППФП (толкание ядра) Тема 45. Тест по ППФП (толкание ядра) Тема 45. Тест по ППФП (толкание ядра).		Практическое занятие:	2
Тема 43. Совершенствование техники бега на средние дистанции и ППФП (толкание ядра) -техника держания и выталкивания ядра; -техника держания и выталкивания ядра; -техника скачкового разбега. 2 Издатиции и ППФП (толкание ядра) 2 Тема 44. Содержание учебного материла: ОРУ и спец упражнения бегуна и толкателятехника бега на 2000 м (л) и 3000 м (ю)тактика бега на 2000 м (л) и 3000 м (ю). 2 Тест по бегу на 2000м (д), 300м (ю) и ППФП (толкание ядра). Тест по бегу на 2000м (д), 3000м (юн.) тест по толканию ядра. 2 Тема 45. Тест по ППФП Содержание учебного материла: ОРУ и спец, упражнения: _ 2 2 Тема 45. Тест по ППФП Содержание учебного материла: _ 2 2 Тема 45. Тест по ППФП Содержание учебного материла: _ 2 2		Урок	
Тема 43. -техника бега по прямой и на повороте; стехника бега на средние дистанции и ППФП (толкание ядра) -техника свачкового разбета. Курок 2 Содержание учебные занятия: 2 ОРУ и спец упражнения бегуна и толкателя . 2 -техника бега на 2000 м (д) и 3000 м (ю); -техника бега на 2000 м (д) и 3000 м (ю). Тема 44. Тем 10 бегу на 2000м (д), 3000м (д), 3000м (ю). Тест по бегу на 2000м (д), 3000м (кр.). Тест по толкание ядра). Аудиторные учебные занятия: 2 Практическое занятие: Урок Содержание учебного материла: ОРУ и спец, упражнения. Тема 45. Тема 45. Тема 45. Темика прыжка в длину с места;			2
1 сма 43. С Овершенствование техники бега на средние дистанции и ППФП (толкание ядра) -техника скачкового разбега. Аудиторные учебные занятия: 2 1 практическое занятие: 2 Урок 2 Содержание учебного материла: 2 ОРУ и спец упражнения бегуна и толкателя . -техника бега на 2000 м (д) и 3000 м (ко); -техника бега на 2000 м (д) и 3000 м (ко); -техника бега на 2000 м (д) и 3000 м (ко); -техника бега на 2000 м (д) и 3000 м (ко); -техника бега на 2000 м (д), 3000м (кон.) Тест по бегу на 2000м (д), 3000м (кон.). Тест по толканию ядра. (толкание ядра). Аудиторные учебные занятия: 2 Практическое занятие: Урок Содержание учебного материла: 2 Содержание учебного материла: ОРУ и спец, упражнения. -техника прыжка в длину с места;		ОРУ и спец. упражнения для овладения техникой бега на средние дистанции.	
Техника бета на средние дистанции и ШПФП (толкание ядра) Техника скачкового разбета. Дудиторные учебные занятия: Урок Содержание учебного материла: ОРУ и спец упражнения бетуна и толкателятехника бета на 2000 м (д) и 3000 м (ю); -тактика бета на 2000 м (д) и 3000 м (ю). Тест по бегу на 2000м (д), З000м (ю) и ШПФП (толкание ядра). Тест по толкание ядра). Тема 45. Тест по ППФП (толкание учебного материла: ОРУ и спец упражнения бетуна и толкателятехника бета на 2000 м (д) и 3000 м (ю); -тактика бета на 2000 м (д) и 3000 м (ю). Тест по бегу на 2000м (д), 3000м (юн.). Тест по толканию ядра. Содержание учебные занятия: Урок Содержание учебного материла: ОРУ и спец, упражнениятехника прыжка в длину с места;	Torso 42	-техника высокого старта;	
техники бега на средние дистанции и ППФП (толкание ядра) -Техника скачкового разбега. -Техника скачкового разбега. -Техника без занятие: Урок -Тема 44. Тест по бегу на 2000м (д), 3000м (ю) и ППФП (толкание ядра). Тема 49. Тест по бегу на 2000м (д), 3000м (ю) и ППФП (толкание ядра). Тема 45. Тест по ППФП Тема 45. Тест по ППФП Техника прыжка в длину с места; -Техника прыжка в длину с места;		-техника бега по прямой и на повороте;	
Темя 44. Тест по бегу на 2000м (д), 3000м (ю) и ППФП (толкание ядра). Тест по толкание ядра). Темя 45. Тест по ППФП (толкание по ППФП) Тест по ППФП (толкание по ППФП) Тест по ППФП (толкание вдра). Тест по ППФП (толкание вдра). Тест по ППФП (толкание вдра). Тест по толкание вдра). Тест по толкание вдра (толкание вд		-техника держания и выталкивания ядра;	
Аудиторные учебные занятия: 2 Практическое занятие: 2 Урок 2 Содержание учебного материла: 2 ОРУ и спец упражнения бегуна и толкателя . -техника бега на 2000 м (д) и 3000 м (ю); -тест по бегу на 2000м (д), -тактика бега на 2000 м (д) и 3000 м (ю). Тест по бегу на 2000м (д), 3000м (ю) и ППФП (толкание ядра). Аудиторные учебные занятия: 2 Практическое занятие: 2 Урок 2 Тема 45. Содержание учебного материла: 2 Техника прыжка в длину с места; 2		-техника скачкового разбега.	
Практическое занятие: Урок Содержание учебного материла: ОРУ и спец упражнения бегуна и толкателятехника бега на 2000 м (д) и 3000 м (ю); -тактика бега на 2000 м (д) и 3000 м (ю). Тест по бегу на 2000м (д), 3000м (ю) и ППФП (толкание ядра). Аудиторные учебные занятия: Тест по ППФП Содержание учебного материла: ОРУ и спец, упражнениятехника прыжка в длину с места;	, ,	Аудиторные учебные занятия:	2
Содержание учебного материла: 2 ОРУ и спец упражнения бегуна и толкателя . -техника бега на 2000 м (д) и 3000 м (ю); Тест по бегу на 2000м (д), 3000м (ю) и ППФП (толкание ядра). Тест по толканию ядра. Ирактическое занятие: Урок 2 Тема 45. Тест по ППФП Содержание учебного материла: ОРУ и спец. упражнения. 2 Техника прыжка в длину с места; 2	(толкание ядра)	Практическое занятие:	2
ОРУ и спец упражнения бегуна и толкателя .		Урок	
Тема 44. Тест по бегу на 2000 м (д), 3000 м (ю). Тест по бегу на 2000м (д), 3000м (ю) и ППФП (толкание ядра). Тема 45. Тест по ППФП		Содержание учебного материла:	2
Тема 44. Тест по бегу на 2000м (д), 3000м (ю) и ППФП (толкание ядра). Тест по толканию ядра. Тест по толканию ядра. 2 Практическое занятие: Урок 2 Тема 45. Содержание учебного материла: ОРУ и спец. упражнения. Тест по ППФП 2 Техника прыжка в длину с места; 2		ОРУ и спец упражнения бегуна и толкателя.	
Тест по бегу на 2000м (д), 3000м (д), 3000м (юн.). Тест по бегу на 2000м (д), 3000м (юн.). Тест по толканию ядра. Аудиторные учебные занятия: Практическое занятие: Урок 2 Содержание учебного материла: ОРУ и спец. упражнения. 2 -техника прыжка в длину с места;		-техника бега на 2000 м (д) и 3000 м (ю);	
Тест по толканию ядра. Тест по толканию ядра. Аудиторные учебные занятия: 2	Тема 44.	-тактика бега на 2000 м (д) и 3000 м (ю).	
Аудиторные учебные занятия: 2 Практическое занятие: 2 Урок 2 Тема 45. Содержание учебного материла: 2 ОРУ и спец. упражнения. 2 -техника прыжка в длину с места; 3	Тест по бегу на 2000м (д),	Тест по бегу на 2000м (д), 3000м (юн.).	
Практическое занятие: Урок 2 Содержание учебного материла: ОРУ и спец. упражнения. 2 Тест по ППФП -техника прыжка в длину с места;	3000м (ю) и ППФП	Тест по толканию ядра.	
Урок Содержание учебного материла: Тема 45. Тест по ППФП Техника прыжка в длину с места;	(толкание ядра).	Аудиторные учебные занятия:	2
Содержание учебного материла: Тема 45. ОРУ и спец. упражнения. Тест по ППФП -техника прыжка в длину с места;		Практическое занятие:	2
Тема 45. ОРУ и спец. упражнения. Тест по ППФП -техника прыжка в длину с места;		Урок	
Тема 45. ОРУ и спец. упражнения. Тест по ППФП -техника прыжка в длину с места;		Содержание учебного материла:	2
Тест по ППФП -техника прыжка в длину с места;	Тема 45.		
	Тест по ППФП	7 2	
\	(прыжки в длину с места,	-техника подтягивания и поднимания туловища.	

подтягивание (ю),	Тест по прыжкам в длину с места.	
поднимание туловища (д).	Тест по подтягиванию (ю) и подниманию туловища (д).	
	Аудиторные учебные занятия:	2
	Практическое занятие:	2
	Урок	
	Содержание учебного материла:	2
	ОРУ и спец. упражнения.	
	-техника бега на 100м;	
Тема 46.	-техника и тактика бега на 2000м (д) и 3000м (ю);	
Тест по ОФП (бег 100м, бег	-техника подтягивания и поднимание туловища.	
2000м (д), 3000м (ю),	Тест по бегу на 100м.	
подтягивание (ю),	Тест по бегу на 2000м (д), 3000м (ю).	
поднимание туловища (д).	Тест по подтягиванию (ю) и подниманию туловища (д).	
подпимание туповища (д).	Аудиторные учебные занятия:	2
	Практическое занятие:	2
	Урок	
	Содержание учебного материла:	2
Тема 47.	Спец. подготовительные упражнения ОРУ. Круговой метод с эспандерами, гантелями, гирями, штангой.	
Круговой метод с	Техника безопасности.	
эспандерами, гантелями,	Аудиторные учебные занятия:	2
гирями, штангой, техника	Практическое занятие:	2
безопасности.	Урок	
	Содержание учебного материла:	2
	ОРУ. История развития волейбола. Правила игры и специальные подготовительные упражнения. Техника	
Тема 48.	нападения. Стойки, перемещения, выпады. Верхний прием и передача мяча, подача. Прямой нападающий удар.	
Совершенствование техники	Двухсторонняя игра.	
и тактики игры в нападении в	Аудиторные учебные занятия:	2
волейболе.	Практическое занятие:	2
	Урок	
	Содержание учебного материла:	2
	ОРУ и спец. подготовительные упражнения. Приемы мяча с подачи. Блокирование. Тактика защиты.	
	-игровые действия и ошибки;	
Тема 49.	-двухсторонняя игра;	
Совершенствование техники	-нижний прием и передача мяча;	
и тактики игры в защите в	-двухсторонняя игра;	
волейболе.	-челночный бег 3x10м.	
	Аудиторные учебные занятия:	2
	Практическое занятие:	2
	Урок	
	Содержание учебного материла:	2
Тема 50.	Зачет сдается студентами по материалам теоретических знаний, а также учитывается сдача контрольных тестов	
Зачет	практического раздела.	

	Аудиторные учебные занятия:	2	
	Практическое занятие:	2	
Тема 51. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта	Содержание учебного материла: Содержание дневника самоконтроля. Объективные и субъективные приемы самоконтроля. Значения самоконтроля. Самоконтроль спортсмена. Самоконтроль в массовой физкультуре. Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру). Основные показатели здоровья. Основные условия построения ЗОЖ. Карта индивидуального развития. Экспресс — оценка уровня здоровья. Таблица с баллами уровня здоровья. Техника безопасности по различным видам спорт.	4	
здоровья). Определение	Аудиторные учебные занятия:	2	
уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру). Техника	Практическое занятие: Урок	2	
безопасности.	Самостоятельная работа обучающихся: Комплексы упражнений.	2	
Тема 52. Теоретические сведения о лыжах. Техника безопасности.	Содержание учебного материла: Техника безопасности. Хранение и эксплуатация лыжного инвентаря. Спец. подготовительные упражнения. Строевые приемы с лыжами. Повороты на месте: переступанием, махом, прыжком. Совершенствование техники передвижения на лыжах: попеременно-двухшажным ходом. Прохождение дистанции 3-5 км.	2	
Совершенствование техники ПДХ. Прохождение	Аудиторные учебные занятия:	2	
дистанции 3-5 км.	Практическое занятие: Урок	2	
Тема 53. Совершенствование техники ОДХ, преодоления подъемов	Содержание учебного материла: Спец. подготовительные упражнения. Строевые приемы с лыжами. Повороты на месте: переступанием, махом, прыжком. Совершенствование техники передвижения на лыжах ОДХ, преодоление подъемов и спусков, поворотов и торможений. Прохождение дистанции 3-5 км.	2	
и спусков, поворотов и торможений.	Аудиторные учебные занятия:	2	
Прохождение 3-5 км.	Практическое занятие: Урок	2	
Тема 54. Совершенствование техники ООХ, перехода от	Содержание учебного материла: Спец. подготовительные упражнения. Совершенствование техники ООХ, перехода от одновременных ходов к попеременным ходам и наоборот. Прохождение дистанции 3-5 км.	2	
одновременных ходов к	Аудиторные учебные занятия:	2	
попеременным ходам и наоборот. Прохождение 3-5 км.	Практическое занятие: Урок	2	
Тема 55. Совешенствование техники БХ. Прохождение дистанции	Содержание учебного материла: Спец. подготовительные упражнения. Совешенствование техники БХ. Прохождение дистанции 3-4 км (д) и 5-6 км (ю) используя изученные ходы со средней скоростью.	2	
3-4 км (д) и 5-6 км (ю) со	Аудиторные учебные занятия:	2	
средней скоростью используя изученные ходы. Ирактическое занятие: Урок			

	Содержание учебного материла:	2
Тема 56.	Разминка. Спец. подготовительные упражнения. Лыжные гонки на дистанции 3км (д) и 5 км (ю) используя	
Тест на дистанции 3 км (д) и	изученные ходы.	
5 км (ю), используя	Аудиторные учебные занятия:	2
изученные ходы.	Практическое занятие:	2
	Урок	
	Содержание учебного материла:	2
Тема 57.	Правила игры в бадминтон и настольный теннис. ОРУ и спец. упражнения. Способы держания ракетки.	
Совершенствование техники	Передвижения. Удары. Подачи. Тактика игры.	
и тактики игры в нападении	Аудиторные учебные занятия:	2
в бадминтоне и настольном	Практическое занятие:	2
теннисе.	Урок	
	Содержание учебного материла:	2
Тема 58.	ОРУ и спец. упражнения. Способы держания ракетки. Передвижения. Удары, прием после удара, подачи, прием	
Совершенствование техники	с подачи. Тактика игры. Правила игры в бадминтон и настольный теннис. Двусторонняя игра.	
и тактики игры в защите в	Аудиторные учебные занятия:	2
бадминтоне и настольном	Практическое занятие:	2
теннисе.	Урок	
	Содержание учебного материла:	2
	Дифференцированный зачёт сдается обучающимися по материалам теоретических знаний, а также учитывается	
T. 50	сдача контрольных тестов практического раздела.	
Тема 59.	Аудиторные учебные занятия:	2
Дифференцированный зачёт	Практическое занятие:	2
	Урок	
	Всего:	130

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины осуществляется на базе спортзала колледжа, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий COIII №10.

Оборудование спортивного зала:

- гимнастические стенки;
- гимнастические скамейки;
- гимнастическая перекладина;
- гимнастические маты;
- канаты;
- обручи;
- скакалки;
- теннисные столы с необходимым инвентарем;
- баскетбольные мячи;
- волейбольные мячи;
- лыжный инвентарь;
- легкоатлетические гранаты;
- эстафетные палочки;
- секундомеры;
- рулетки;
- флажки.

Технические средства обучения:

- мультимедиапроектор;
- ноутбук;
- экран.

3.2. Использование активных и интерактивных форм проведения занятий

При формировании программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО образовательная организация предусматривает, в целях реализации компетентностного подхода, использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой для формирования и развития общих и профессиональных компетенций обучающихся.

На занятиях по дисциплине ОГСЭ.04. Физическая культура используются следующие активные и интерактивные формы проведения занятий:

Nº	Тема занятия	Кол-во часов	Активные и интерактивные формы проведения занятий	Коды формируемых компетенций
1	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	Проблемная лекция	OK 4, OK 8

	Техника безопасности			
2	Совершенствование техники бега на 1000м, метания гранаты. Совершенствование техники эстафетного бега 4х400 м.	2	Мониторинг развития физических качеств	OK 4, OK 8
3	Круговой метод с эспандерами, гантелями, гирями, штангой, работа на тренажерах, техника безопасности.	2	Комплексное занятие	OK 4, OK 8
4	Совершенствование техники и тактики игры в нападении в волейболе. Стойки, перемещения, выпады, верхний прием и передача мяча, подача, прямой нападающий удар. Двусторонняя игра.	2	Работа в малых группах	OK 4, OK 8
5	ОРУ. Упражнения в чередовании напряжения и расслабления. Проведение комплекса производственной гимнастики. Подтягивание (ю), поднимание туловища (д). Наклон.	2	Работа в группах Метод показа	OK 4, OK 8
6	ОРУ Методика составления комплекса упражнений УГГ. Проведение комплекса. Комплекс упражнений вводной гимнастики. Подтягивание(ю), поднимание туловища (д). Наклон.	2	Работа в группах Метод показа	OK 4, OK 8
7	Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру). Техника безопасности	2	Творческое задание	OK 4, OK 8
8	Совершенствование техника прыжков в длину с разбега. Совершенствование техники эстафетного бега 4х100.	2	Мониторинг развития физических качеств	OK 4, OK 8
9	Совершенствование техники бега на средние дистанции и ППФП (толкание ядра)	2	Мониторинг развития физических качеств	OK 4, OK 8
10	Тест по ППФП (прыжки в длину с места, бег по ступенькам, подтягивание (ю), поднимание туловища	2	Мониторинг развития физических качеств	OK 4, OK 8

	(д).			
11	Совершенствование техники и тактики игры в защите в бадминтоне и настольном теннисе.	2	Подвижные игры в парах	OK 4, OK 8
12	Круговая тренировка по ОФП	2	Принцип систематичности и последовательности	OK 4, OK 8
13	Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений опорно - двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.	2	Метод показа Работа в группах	OK 4, OK 8
14	Совершенствование техники и тактике игры в нападении в баскетболе, стойки, перемещения, остановки, ловля, ведение мяча, два шага и бросок по корзине.	2	Работа в группах Подвижные игры	OK 4, OK 8
15	Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. Техника безопасности.	2	Метод показа	OK 4, OK 8
16	Тест по бегу на 2000м (д), 3000м (ю) и ППФП (толкание ядра).	2	Тестирование	OK 4, OK 8
17	Совершенствование техника прыжков в длину с разбега. Совершенствование техники эстафетного бега 4х100.	2	Мониторинг развития физических качеств	OK 4, OK 8
18	Совершенствование техники бега на 1000м, метания гранаты. Совершенствование техники эстафетного бега 4х400 м.	2	Мониторинг развития физических качеств	OK 4, OK 8
19	Совершенствование техники ОДХ, преодоление подъемов и спусков, поворотов и торможений. Прохождение 3-5 км.	2	Мониторинг развития физических качеств	OK 4, OK 8
20	Теоретические сведения о лыжах. Совершенствование техники ПДХ. Прохождение дистанции 3-5 км	2	Метод показа Принцип систематичности и последовательности	OK 4, OK 8

21	Совершенствование техники	2	Тестирование	OK 4, OK 8
	перехода от одновременных			
	ходов к попеременным			
	ходам и наоборот,			
	совершенствование техники			
	БХ и ООХ. Прохождение 3-5			
	KM.			

3.3. Информационное обеспечение обучения Перечень рекомендуем учебных изданий, Интернет ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Решетников Н.В. Физическая культура (18-е издание) учебник. ИЦ Академия. 2017.

Дополнительные источники:

- 1. Лях В. И. Физическая культура. 10-11 класс. Учебник. Базовый уровень. ФГОС. Просвещение. 2016.
- 2. Гайваронский И. В. Анатомия и физиология человека. М: Гэотар-Медия. 2014.

Интернет ресурсы:

1.http://window.edu.ru/window/library?p_rid =19428;

2. https://www.fizkult-ura.ru/sci/legkay_atletika.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Коды компетенций	Формы и методы контроля и оценка результатов обучения.
освоенные умения:		
- использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	OK 4 OK 8	Оценка практического занятия. Оценка демонстрации знаний в конкретной деятельности.
		Текущая оценка физической подготовленности.
		Тестирование.
		Метод открытого наблюдения
усвоенные знания:		
 - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа 	OK 4 OK 8	Текущая оценка степени освоения теоретических знаний: устный опрос.
жизни		Устный опрос. Оценка индивидуальных заданий.
		Оценка практического занятия.
		Оценка демонстрации знаний в конкретной деятельности.
		Текущая оценка

физической
подготовленности;
Тестирование.
Метод открытого наблюдения