


**Министерство культуры РФ**  
**Федеральное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение**  
**«Палехское художественное училище имени М. Горького»**

<p>Рассмотрено на заседании ПЦК Протокол № __ от 31 августа 2023 г. Председатель ПЦК Перескокова Л.Н.</p>	<p>«Утверждаю» Зам. директора по УМ и ВР</p>  <p>Михайлова Н.В.</p>
---	--

**Рабочая программа дисциплины**

**ОГСЭ.05 Физическая культура**

по специальности

54.02.02. Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (лаковая  
миниатюрная живопись) Углубленной подготовки

Квалификация: художник-мастер, преподаватель

Срок обучения: 3 г. 10 мес.

2023 г.

Рабочая программа профильной учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности 54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (по видам) (Приказ Минобрнауки России от 27.10.2014 № 1389) и Примерной программы по дисциплине

**Рабочую программу составил:** Нагарев В.В. – преподаватель высшей квалификационной категории училища

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>11</b>

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.05 **Физическая культура** является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (по видам) и приведена в соответствие с Рабочей программой воспитания.

**Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу обязательной части учебных циклов ППССЗ по специальности 54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (лаковая миниатюрная живопись) углубленной подготовки.

Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:

**В результате обучения по данной дисциплине выпускник должен сформировать следующие компетенции:**

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения

ОК 6. Работать в коллективе, обеспечивать его сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

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.

Личностные результаты:

<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные ключевыми работодателями</b>	<b>Код личностных результатов реализации программы воспитания</b>
эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость.	<b>ЛР 19</b>

## **1.2. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося **155** часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 116 часов; самостоятельной работы обучающегося 39 часов.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	155
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	116
в том числе:	
лабораторные занятия	
практические занятия	120
контрольные работы	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	39
в том числе:	
Виды самостоятельной работы: реферат, составление индивидуального дневника самоконтроля физического развития, занятия в секциях и кружках, составление комплекса упражнений по коррекции отстающих групп мышц, и т.п.	39
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета в 1-8 семестрах</b>	

## 2.2 Тематический план и содержание дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура

### Распределение учебного времени прохождения программного материала по семестрам 3 курс

№	Темы раздела	5 семестр	6 семестр	Итого
1	Основы физической культуры и здорового образа жизни	Изучение проходит в процессе урока. Планируется и распределяется учителем в зависимости от задач урока и логики освоения материала		
2	Легкая атлетика	8	6	14
3	Спортивные игры (волейбол/бадминтон)	8	10	18
4	Гимнастика с элементами акробатики	16		16
5	Лыжная подготовка		14	14
6	Настольный теннис		8	8
<b>Итого</b>		<b>32</b>	<b>38</b>	<b>70</b>

**Поурочное календарно-тематическое планирование  
3 курс**

№	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Самостоятельная работа	Всего часов по программе
<b>5 семестр</b>				<b>11</b>	<b>32</b>
<b>Легкая атлетика</b>					<b>8</b>
1	Охрана труда при занятиях легкой атлетикой; Основные этапы развития физической культуры; техника спринтерского бега; режимы физической нагрузки	Компл., системат. знаний	Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи при выполнении физических упражнений. Основные этапы развития физической культуры. Подготовительные и специальные упражнения. Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки, соблюдения режимов физической нагрузки. Спринтерский бег: низкий старт; стартовый разбег; бег по дистанции; финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Реферат на тему: «Олимпийские игры древности» -2 ч.	
2	Техника спринтерского бега	Компл., системат. знаний	Спринтерский бег: низкий старт с ускорением; стартовый разбег; бег по дистанции; финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		
3	Техника	Компл., контр.	Низкий старт с ускорением. Бег на	Составление комплекса	

	спринтерского бега; бег 30 м на результат		результат 30м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ для легкоатлета – 1 час	
4	Техника челночного бега на результат	Компл., контр.	Специальные беговые упражнения. Ускорения из различных исходных положений. Упражнения на координацию. Челночный бег 3 по 10 м на результат.		
5	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем; техника прыжка в длину с места; разновидности спортивных прыжков	Компл.	Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств. Прыжки в длину. Специальные прыжковые упражнения. Разновидности прыжков: тройной прыжок с места.		
6	Техника прыжка в длину с места, прыжок в длину на результат; техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения	Компл., контр.	Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места на результат. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.		



	движениям и контроль за техникой их выполнения.				
7	Техника метания мяча в цель	Компл., системат. знаний	Метание мяча в цель. Держания мяча; правильное приложение усилий при метании; заключительное (финальное) усилие. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		
8	Техника метания мяча, метание мяча в цель на результат Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования.	Компл., контр.	Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования. Метание мяча в цель. Держания мяча; правильное приложение усилий при метании; заключительное (финальное) усилие. Метание мяча в цель из различных и.п. и различных расстояний на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Реферат на тему: «Физические качества человека» - 2 часа	
<b>Спортивные игры (волейбол)</b>					<b>8</b>
9	Волейбол как вид спорта; охрана труда при занятиях волейболом; техника волейбола: стойки, перемещения, передачи мяча сверху, снизу	Компл., системат. знаний	Характеристика волейбола, как одного из игровых видов спорта. Техника безопасности при занятиях волейболом. Комбинации из освоенных элементов передвижений (шагом, приставным шагом, двойным шагом, скрестным шагом, бегом, скачком, прыжком). Верхняя и нижняя передача мяча в парах в сочетании с выполнением упражнений на координацию.		

10	Техника игры в волейбол: перемещения, передачи мяча сверху, снизу, спиной к цели, подача мяча и прием мяча	Компл.	Комбинации из освоенных элементов передвижений (шагом, приставным шагом, двойным шагом, скрестным шагом, бегом, скачком, прыжком). Верхняя передача мяча в стойках (высокая, средняя, низкая). Передача мяча двумя руками стоя спиной к цели (назад за голову). Нижняя передача мяча в парах. Нижняя прямая и верхняя подача мяча. Прием мяча. Развитие координационных способностей.		
11	Техника игры в волейбол: перемещения, передачи и прием мяча, подача мяча и прием мяча, нападающий удар; основы тактики	Компл., контр.	Верхняя и нижняя приемы и передачи мяча в парах стоя на месте и в движений. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Техника передач и приема мяча (техника выполнения). Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Составление комплекса игровых и специальных упражнений для волейболиста – 2 часа	
12	Техника игры в волейбол: перемещения, передачи и прием мяча, подача мяча и прием мяча, нападающий удар; основы тактики	Компл., контр.	Верхняя и нижняя приемы и передачи мяча в парах стоя на месте и в движений. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Техника подач мяча (техника выполнения). Позиционное нападение. Развитие координационных способностей. Учебная игра.		
13	Техника и тактика игры в волейбол; индивидуальные и групповые	Компл., соверш	Верхняя и нижняя приемы и передачи мяча в парах стоя на месте и в движений. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Выбор места.		

	технические и тактические действия		Тактика подач мяча. Тактика передач. Тактика нападающих ударов. Развитие координационных способностей. Учебная игра.		
14	Техника и тактика игры в волейбол; индивидуальные и групповые технические и тактические действия; основы судейства.	Компл., соверш.	Верхняя и нижняя приемы и передачи мяча в парах стоя на месте и в движений. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Выбор места. Тактика подач мяча. Тактика передач. Тактика нападающих ударов. Развитие координационных способностей. Жесты судьи. Учебная игра.		
15	Техника и тактика игры в волейбол; индивидуальные действия и упражнения игрока; понятие тренировочного занятия	Компл., системат. знаний	Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий, способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). Индивидуальные упражнения по технике (передачи, прием, подачи, нападающий удар) и тактике игры (выбор места, прием с подачи)		
16	Техника и тактика игры в волейбол; командные технические и тактические действия в защите и нападении	Компл., соверш.	Верхняя и нижняя приемы и передачи мяча в парах стоя на месте и в движений. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Индивидуальные, групповые тактические действия в нападении и защите. Нападение через 2-ю и 4-ю зону. Одиночное блокирование. Развитие координационных	Составление дневника самоконтроля при занятиях волейболом – 1 час	

			способностей. Учебная игра.		
<b>АЛЬТЕРНАТИВА Спортивные игры (Бадминтон)</b>					<b>9</b>
9	Бадминтон – как вид спорта. Перемещения по площадке. Подача и прием волана.	Компл., системат. знаний	Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требование к одежде и инвентарю. Знакомство с бадминтоном, история возникновения и развития. Основные стойки и перемещения в них.		
10	Бадминтон – как вид спорта. Перемещения по площадке. Подача и прием волана.	Компл., системат. знаний	Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требование к одежде и инвентарю. Знакомство с бадминтоном, история возникновения и развития. Основные стойки и перемещения в них.		
11	Техника игры в бадминтон	Компл.	Подача волана сверху и снизу. Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения.		
12	Техника игры в бадминтон	Компл.	Подача волана сверху и снизу. Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения.	Реферат на тему «Техника игры в бадминтон» - 2 часа	
13	Техника игры в бадминтон.	Компл.	Техника приема волана сверху и снизу. Подача. Виды подачи. Хват бадминтонной ракетки. Жонглирование бадминтонной ракеткой.		
14	Техника игры в бадминтон	Компл.	Техника приема волана сверху и снизу. Подача. Виды подачи. Хват бадминтонной ракетки. Жонглирование бадминтонной ракеткой.		
15	Общая физическая	Компл., контр.	Урок совершенствования умений и		

	подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста Оценочная игра		навыков Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений.		
16	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста Оценочная игра.	Компл.контр.	Урок совершенствования умений и навыков Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений.		
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>					<b>16</b>
17	Акробатические упражнения	Компл., системат. знаний	Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Техника безопасности при занятиях акробатическими упражнениями. Строевой шаг. ОРУ в движении. <i>(Мальчики)</i> : кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением. <i>(Девочки)</i> : Кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев. Развитие координационных способностей.		
18	Акробатические упражнения	Компл.	Строевые упражнения, повороты в движении. <i>(Мальчики)</i> : кувырок вперед ноги скрестно, с последующим		

			<p>поворотом на 180*, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением.</p> <p><i>(Девочки):</i> Кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p>		
19	Акробатические упражнения	Компл.	<p>Строевые команды и приемы: «Полоборота направо, (налево)»! «Полшага!», «Полный шаг!»</p> <p><u>Мальчики:</u> кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев. <u>Девочки:</u> кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев. Развитие координационных способностей.</p>		
20	Акробатические упражнения, акробатическая комбинация (техника выполнения)	Компл., контр.	<p>Строевые команды и приемы: «Полоборота направо, (налево)»! «Полшага!», «Полный шаг!»</p> <p><u>Мальчики:</u> кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким</p>	Составление комплекса гимнастических упражнений – 1 час	

			приземлением; кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев. <i>Девочки:</i> кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев. Развитие координационных способностей.		
21	Опорные прыжки, упражнения в лазании	Компл., системат. знаний	Строевые команды и приемы: «Полоборота направо, (налево)»! «Полшага!», «Полный шаг!» <i>Опорные прыжки – девочки:</i> прыжок через гимнастического козла ноги в стороны; <i>мальчики:</i> прыжок через гимнастического козла, согнув ноги; прыжок боком с поворотом на 90*. <i>Лазание</i> способом в три приема: по канату – мальчики, по гимнастической стенке – девочки. Развитие координационных способностей.		
22	Прикладные упражнения. Опорные прыжки (техника выполнения)	Компл., контр.	Строевые команды и приемы: «Полоборота направо, (налево)»! «Полшага!», «Полный шаг!». <i>Опорные прыжки – девочки:</i> прыжок через гимнастического козла ноги в стороны; <i>мальчики:</i> прыжок через гимнастического козла, согнув ноги; прыжок боком с поворотом на 90*. <i>Лазание</i> способом в три приема: по канату – мальчики, по гимнастической стенке – девочки. Развитие координационных способностей.		

23	Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Висы и упоры	Компл.	<p>Техника безопасности при занятиях на спортивных снарядах. Строевые команды и приемы.</p> <p><i>Гимнастическое бревно - девочки:</i> ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); соскок прогнувшись толчком ног из стойки поперек.</p> <p><i>Гимнастическая перекладина (низкая) - мальчики:</i> подъем переворотом в упор, опускание в вис лежа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис завесом коленом.</p> <p><i>Гимнастическая перекладина (высокая) - мальчики:</i> подъем переворотом в упор, передвижение в вися, подтягивание в вися.</p> <p>Развитие скоростно –силовых качеств.</p>		
24	Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Висы и упоры	Компл.	<p>Строевые команды и приемы.</p> <p><i>Гимнастическое бревно - девочки:</i> ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); соскок</p>		



			<p>прогнувшись толчком ног из стойки поперек.</p> <p><i>Гимнастическая перекладина (низкая)</i>  - мальчики: подъем переворотом в упор, опускание в вис лежа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис завесом коленом.</p>		
25	<p>Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Висы и упоры.</p> <p>Гимнастические комбинации на снарядах (техника выполнения)</p>	Компл., контр.	<p>Строевые команды и приемы.</p> <p><i>Гимнастическое бревно - девочки:</i> ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); соскок прогнувшись толчком ног из стойки поперек.</p> <p><i>Гимнастическая перекладина (низкая)</i>  - мальчики: подъем переворотом в упор, опускание в вис лежа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис завесом коленом.</p>	Составление дневника самоконтроля при занятиях гимнастикой – 1 час	

26	Основные средства защиты и самообороны упражнения в страховке и само страховке при падении.	Компл., системат. знаний	Основные средства защиты и самообороны: захваты, броски, упреждающие удары руками и ногами, действия против ударов, захватов и обхватов. Упражнения в страховке и само страховке при падении.		
27	Упражнения, направленные на коррекцию и формирование осанки и плоскостопия; при остеохондрозе	Компл., системат. знаний	Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья. Требования к технике безопасности на занятиях адаптивной (лечебной) физической культурой. Комплексы упражнений адаптивной физической культурой направленные на профилактику при нарушениях осанки и плоскостопия; при остеохондрозе. Упражнения на формирование навыка правильной осанки. Тренировка основных исходных положений. Упражнения в вытяжении. Плоскостопие, его профилактика и исправление. Специальные физические упражнения при плоскостопии. Развитие координационных способностей.		
28	Упражнения, направленные на коррекцию и формирование осанки и плоскостопия; при	Компл., системат. знаний	Комплексы упражнений адаптивной физической культурой направленные на профилактику при нарушениях осанки и плоскостопия; при остеохондрозе. Развитие координационных способностей.		

	остеохондрозе				
29	Упражнения, направленные на развитие систем дыхания и кровообращения; оздоровительные мероприятия по восстановлению организма	Компл., системат. знаний	Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела). Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культурой в соответствии с медицинскими показаниями направленные на профилактику при заболеваниях органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, при простудных заболеваниях. Дыхательные упражнения и согласование дыхания с движением. Закаливание организма. Развитие координационных способностей.		
30	Упражнения, направленные на развитие систем дыхания и кровообращения; оздоровительные мероприятия по восстановлению организма	Компл., системат. знаний	Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела). Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культурой в соответствии с медицинскими показаниями направленные на профилактику при заболеваниях органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, при простудных заболеваниях. Дыхательные упражнения и		

			согласование дыхания с движением. Закаливание организма. Развитие координационных способностей.		
31	Круговая тренировка по развитию основных мышечных групп и физических качеств	Компл., соверш.	Круговая тренировка по развитию основных мышечных групп и физических качеств (скоростно-силовых, силовых, координации)		
32	Круговая тренировка по развитию основных мышечных групп и физических качеств. Полоса препятствий	Компл., соверш.	Круговая тренировка по развитию основных мышечных групп и физических качеств (скоростно-силовых, силовых, координации). Полоса препятствий с использованием гимнастических, прикладных упражнений		
<b>6 семестр</b>				<b>12</b>	<b>38</b>
<b>Лыжная подготовка</b>					<b>14</b>
33	Техника передвижения на лыжах на равнине. Охрана труда при занятиях лыжной подготовкой. Особенности современной подготовки лыжников.	Компл., системат. знаний	Требования безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Технические основы подготовки лыжников. Классические способы передвижения на лыжах: попеременные и одновременные ходы.	Реферат на тему: «Особенности подготовки лыжников» - 2 часа	
34	Техника передвижения на лыжах на равнине, на спусках и	Компл.	Классические способы передвижения на лыжах: попеременные и одновременные ходы. Способы подъемов в гору. Способы спусков с		

	подъемах		горы с применением торможения.		
35	Техника передвижения на лыжах на равнине, на спусках и подъемах	Компл.	Классические способы передвижения на лыжах: попеременные и одновременные ходы. Способы подъемов в гору. Способы спусков с горы с применением торможения.		
36	Техника передвижения на лыжах на равнине, на спусках и подъемах	Компл.	Классические способы передвижения на лыжах: попеременные и одновременные ходы. Способы подъемов в гору. Способы спусков с горы с применением торможения.		
37	Техника подъемов и спусков.	Комбинированный	Подъем на склон на лыжах «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Спуск со склона в различных стойках.		
38	Техника торможения и поворотов на лыжах в движении	Комбинированный	Передвижение попеременным и одновременными ходами. Спуск со склона в различных стойках. Торможение «плугом», падением, с помощью палок. П.и. «Прокатись через ворота»		
39	Техника подъемов и спусков.	Комбинированный	Подъем на склон на лыжах «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Спуск со склона в различных стойках.	Составление комплекса ОРУ для лыжника – 1 час	
40	Техника торможения и поворотов на лыжах в движении	Комбинированный	Передвижение попеременным и одновременными ходами. Спуск со склона в различных стойках. Торможение «плугом», падением, с помощью палок. П.и. «Прокатись через ворота»		
41	Техника передвижения на лыжах коньковым ходом.	Компл.	Техника конькового хода. Сопоставление конькового и классического способа передвижения на лыжах по технико-тактическим		

	Сопоставление конькового и классического способа передвижения на лыжах		характеристикам		
42	Техника передвижения на лыжах коньковым ходом. Сопоставление конькового и классического способа передвижения на лыжах	Компл.	Техника конькового хода. Сопоставление конькового и классического способа передвижения на лыжах по технико-тактическим характеристикам		
43	Техника передвижения на лыжах коньковым ходом. Сопоставление конькового и классического способа передвижения на лыжах	Компл.	Техника конькового хода. Сопоставление конькового и классического способа передвижения на лыжах по технико-тактическим характеристикам		
44	Круговая тренировка при занятиях лыжным спортом	Соверш.	Круговая тренировка, построенная на имитационных упражнениях лыжника и упражнениях для развития скоростно-силовых качеств		
45	Круговая тренировка при занятиях лыжным	Соверш.	Круговая тренировка, построенная на имитационных упражнениях лыжника и упражнениях для развития		

	спортом		скоростно-силовых качеств		
46	Круговая тренировка при занятиях лыжным спортом	Соверш.	Круговая тренировка, построенная на имитационных упражнениях лыжника и упражнениях для развития скоростно-силовых качеств		
<b>Спортивные игры (волейбол)</b>					<b>10</b>
47	Техника владения мячом	Компл.	Стойка и передвижения игрока. Верхняя и нижняя приемы и передачи мяча в парах стоя на месте и в движений. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Тактика защиты. Индивидуальные действия: выбор места, прием мяча с подачи, прием мяча с нападающего удара, одиночное блокирование. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Занятия в секции по волейболу – 2 часа	
48	Техника владения мячом	Компл.	Стойка и передвижения игрока. Верхняя и нижняя приемы и передачи мяча в парах стоя на месте и в движений. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Тактика защиты. Индивидуальные действия: выбор места, прием мяча с подачи, прием мяча с нападающего удара, одиночное блокирование. Развитие координационных способностей. Учебная игра.		
49	Технико-тактические действия в волейболе.	Соверш.	Комбинированные сочетания технических и тактических действий при игре в волейбол: индивидуальные, групповые, командные. Действия игроков в защите, нападении. Учебно-		

			тренировочные игры с технико-тактическим заданием.		
50	Технико-тактические действия в волейболе.	Соверш.	Комбинированные сочетания технических и тактических действий при игре в волейбол: индивидуальные, групповые, командные. Действия игроков в защите, нападении. Учебно-тренировочные игры с технико-тактическим заданием.	Составление комплекса утренней гимнастики – 1 час	
51	Техника и тактика игры в волейбол; командные технические и тактические действия в защите и нападении	Компл., соверш.	Верхняя передача мяча – индивидуальные упражнения. Прием мяча снизу – индивидуальные упражнения. Нападение вторым темпом. Защитные действия при нападении. Страховка.		
52	Техника и тактика игры в волейбол; командные технические и тактические действия в защите и нападении	Компл., соверш.	Верхняя передача мяча – индивидуальные упражнения. Прием мяча снизу – индивидуальные упражнения. Нападение вторым темпом. Защитные действия при нападении. Страховка.		
53	Командно-тактические действия в игровых условиях	Компл., соверш.	Индивидуальное и групповое взаимодействие игроков в нападении и защите. Учебные игры с технико-тактическими заданиями		
54	Командно-тактические	Компл., Контр.	Индивидуальное и групповое взаимодействие игроков в нападении и		



	действия в игровых условиях		защите. Учебные игры с технико-тактическими заданиями. Действия игроков в игровых условиях (результат)		
55	Техника и тактика игры в волейбол. Сложные игровые моменты для судейства	Компл., соверш.	Верхняя и нижняя приемы и передачи мяча в парах стоя на месте и в движений. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Индивидуальные, групповые тактические действия в нападении и защите. Варианты нападающих комбинаций. Одиночное блокирование. Развитие координационных способностей. Некоторые спорные игровые моменты для судейства. Учебная игра.	Реферат на тему: «Техника и тактика игры в волейбол» - 2 часа	
56	Техника и тактика игры в волейбол. Сложные игровые моменты для судейства	Компл., соверш.	Верхняя и нижняя приемы и передачи мяча в парах стоя на месте и в движений. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Индивидуальные, групповые тактические действия в нападении и защите. Варианты нападающих комбинаций. Одиночное блокирование. Развитие координационных способностей. Некоторые спорные игровые моменты для судейства. Учебная игра.		
<b>АЛЬТЕРНАТИВА Спортивные игры (Бадминтон)</b>					<b>10</b>

47	Игровые стойки в бадминтоне.	Компл.	Стойки при выполнении подачи: открытой и закрытой стороной ракетки. Игровые: основная стойка; высокая, средняя, низкая; правосторонняя, левосторонняя стойка.		
48	Передвижения по площадке	Компл.	Передвижения: приставным шагом; скрестным шагом; выпады вперед, в сторону.		
49	Техника выполнения ударов	Компл.	Техника выполнения ударов: сверху сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки; высокий удар сверху открытой стороной ракетки.		
50	Техника передвижений в передней зоне площадки с выполнением ударов открытой стороной ракетки.	Компл.	Передвижения: из высокой, низкой, средней стойки игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана открытой стороной ракетки на заднюю линию; выпадами вперед, вправо, влево в передней зоне площадки с выполнением короткого удара на сетке. Упражнение «старт к волану». Упражнения специальной физической подготовки.		
51	Способы самоконтроля на занятиях бадминтоном	Компл.	Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях бадминтоном. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий.		

52	Учебная игра в бадминтон	Компл., соверш.	Применение ранее изученных приемов при игре в бадминтон.		
53	Передвижения по площадке	Компл., соверш.	Передвижения: приставным шагом; скрестным шагом; выпады вперед, в сторону.		
54	Учебная игра в бадминтон	Компл., соверш.	Применение ранее изученных приемов при игре в бадминтон.		
55	Техническая подготовка. Смешанные удары.	Компл.	Передвижения. Техника выполнения смешанных ударов. Смешанные удары по всей площадке. Смешанные удары в пол поля.	Составление комплекса общеразвивающих упражнений – 1 час	
56	Соревнование	Оценив.	Выявления сильнейших игроков.		
<b>Легкая атлетика</b>					<b>4</b>
57	Техника прыжка в длину с места; разновидности спортивных прыжков	Компл.	Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности. Прыжки в длину. Специальные прыжковые упражнения. Разновидности прыжков: тройной, пятерной прыжок с места.	Составление дневника самоконтроля при занятиях легкой атлетикой – 1 час	
58	Техника прыжка в длину с места, прыжок в длину на результат	Компл., контр.	Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места на результат		
59	Техника метания мяча на дальность. Кроссовая подготовка	Компл.	Метание мяча на дальность. Держания снаряда; правильное приложение усилий при метании; заключительное (финальное) усилие. Кроссовый бег: высокий старт; бег со старта (стартовый разбег), бег по дистанции, на финише и поворотах; бег по пересеченной местности и по дорогам;		

			бег с преодолением препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		
60	Техника метания мяча, метание гранаты на дальность на результат	Компл., контр.	Метание мяча на дальность. Держания снаряда; правильное приложение усилий при метании; заключительное (финальное) усилие. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		
61	Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков кроссовая подготовка	Компл., системат. знаний	Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов. Техника ходьбы и бега на пологих и небольших по крутизне подъемах и спусках. Переправа через «овраг» по бревну. Движение по жердям и кочкам. Комплексы упражнений направленные на развитие силы мышц ног, прыгучести, выносливости. Развитие скоростно –силовых качеств. Подвижные и спортивные игры: «Кто быстрее», «Вверх по откосу», «Переправа через болото». Кроссовый бег: высокий старт; бег со старта (стартовый разбег), бег по дистанции, на финише и поворотах; бег по пересеченной местности и по дорогам; бег с преодолением препятствий. Специальные беговые упражнения		
62	Кроссовая подготовка; бег по	Компл., контр.	Кроссовый бег: высокий старт; бег со старта (стартовый разбег), бег по		

	пересеченной местности или бег с преодолением препятствий на результат. Физические упражнения туристической подготовки		дистанции, на финише и поворотах; бег по пересеченной местности и по дорогам; бег с преодолением препятствий. Техника передвижения: на параллельно натянутых веревках (параллельные перила); преодоление «канавы, ручья, рва» с использованием веревки (маятником), (с помощью шеста). Прохождение «Рукохода». Комплексы упражнений направленные на развитие силы мышц рук, туловища и ног. Развитие скоростно –силовых качеств. Подвижные и спортивные игры: «Эстафета со сменой способов передвижения». Специальные беговые упражнения. 6-минутный бег на результат		
<b>Настольный теннис</b>					<b>10</b>
63	Вводное занятие. Изучение правил игры и техника безопасности. Обучение техники «срезка» мяча.	вводное	Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). Инструктаж по технике безопасности на занятиях настольным теннисом Профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи при выполнении физических упражнений.	Реферат на тему: «Правила игры в настольный теннис» - 2 часа	
64	Совершенствование техники срезки в игре.	Компл.	Подготовительные и специальные упражнения. Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической		

			подготовки.		
65	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезов.	Компл.	Подготовительные и специальные упражнения. Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки.		
66	Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник», соревнования в группах.	Компл.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки. Открытая и закрытая ракетка.		
67	Учебная игра с элементами подач.	Компл. Соверш.	Хваты ракетки, выпады во время игры. Учебная игра.		
68	Учебная игра с ранее изученными элементами.	Компл. Соверш.	Передвижение игрока приставными шагами. Учебная игра.		
69	Соревнование в подгруппах.	Соверш.	Выпады, хваты, передвижения. Подачи в настольном теннисе. Учебная игра.		
70	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	Соверш.контр.	Учебная игра.		
<b>Итого за 3 курс</b>				<b>23</b>	<b>70</b>

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по семестрам  
4 курс**

№	Темы раздела	7 семестр	8 семестр	Итого
1	Основы физической культуры и здорового образа жизни	Изучение проходит в процессе урока. Планируется и распределяется учителем в зависимости от задач урока и логики освоения материала		
2	Легкая атлетика	8		8
3	Спортивные игры (волейбол/бадминтон)	8		8
4	Гимнастика с элементами акробатики	16		16
5	Лыжная подготовка		14	14
<b>Итого</b>		<b>32</b>	<b>14</b>	<b>46</b>

**Поурочное календарно-тематическое планирование  
4 курс**

№	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Самостоятельная работа	Всего часов по программе
<b>7 семестр</b>				<b>10</b>	<b>32</b>
<b>Легкая атлетика</b>					<b>8</b>
1	Охрана труда при занятиях легкой атлетикой; Основные этапы развития физической культуры; техника спринтерского бега; режимы физической нагрузки	Компл., системат. знаний	Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи при выполнении физических упражнений. Основные этапы развития физической культуры. Подготовительные и специальные упражнения. Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки, соблюдения режимов физической нагрузки. Спринтерский бег: низкий старт; стартовый разбег; бег по дистанции; финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Реферат на тему: «Олимпийские игры современности» -2 ч.	
2	Техника спринтерского бега	Компл., системат. знаний	Спринтерский бег: низкий старт с ускорением; стартовый разбег; бег по дистанции; финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		
3	Техника спринтерского бега; бег 30 м на результат	Компл., контр.	Низкий старт с ускорением. Бег на результат 30м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		



4	Техника челночного бега на результат	Компл., контр.	Специальные беговые упражнения. Ускорения из различных исходных положений. Упражнения на координацию. Челночный бег 3 по 10 м на результат.		
5	Техника прыжка в длину с места, прыжок в длину на результат; техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.	Компл., контр.	Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места на результат. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.		
6	Техника метания мяча в цель	Компл., системат. знаний	Метание мяча в цель. Держания мяча; правильное приложение усилий при метании; заключительное (финальное) усилие. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Составление комплекса ОРУ для легкоатлета – 1 час	
7	Техника метания мяча, метание мяча в цель на результат Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования.	Компл., контр.	Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования. Метание мяча в цель. Держания мяча; правильное приложение усилий при метании; заключительное (финальное) усилие. Метание мяча в цель из различных и.п. и различных расстояний на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		
8	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной	Зачет	Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и		

	систем;		развитию физических качеств.		
<b>Спортивные игры (волейбол)</b>					<b>8</b>
9	Волейбол как вид спорта; охрана труда при занятиях волейболом; техника волейбола: стойки, перемещения, передачи мяча сверху, снизу	Компл., системат. знаний	Характеристика волейбола, как одного из игровых видов спорта. Техника безопасности при занятиях волейболом. Комбинации из освоенных элементов передвижений (шагом, приставным шагом, двойным шагом, скрестным шагом, бегом, скачком, прыжком). Верхняя и нижняя передача мяча в парах в сочетании с выполнением упражнений на координацию.	Реферат на тему: «Техника и тактика игры в волейбол» - 2 часа	
10	Техника игры в волейбол: перемещения, передачи мяча сверху, снизу, спиной к цели, подача мяча и прием мяча	Компл.	Комбинации из освоенных элементов передвижений (шагом, приставным шагом, двойным шагом, скрестным шагом, бегом, скачком, прыжком). Верхняя передача мяча в стойках (высокая, средняя, низкая). Передача мяча двумя руками стоя спиной к цели (назад за голову). Нижняя передача мяча в парах. Нижняя прямая и верхняя подача мяча. Прием мяча. Развитие координационных способностей.		
11	Техника игры в волейбол: перемещения, передачи и прием мяча, подача мяча и прием мяча, нападающий удар; основы тактики	Компл., контр.	Верхняя и нижняя приемы и передачи мяча в парах стоя на месте и в движений. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Техника передач и приема мяча (техника выполнения). Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Составление комплекса игровых и специальных упражнений для волейболиста – 2 часа	
12	Техника игры в волейбол: перемещения, передачи и прием мяча, подача мяча и прием мяча, нападающий удар; основы тактики	Компл., контр.	Верхняя и нижняя приемы и передачи мяча в парах стоя на месте и в движений. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой		

			нападающий удар. Техника подач мяча (техника выполнения). Позиционное нападение. Развитие координационных способностей. Учебная игра.		
13	Техника и тактика игры в волейбол; индивидуальные и групповые технические и тактические действия	Компл., соверш	Верхняя и нижняя приемы и передачи мяча в парах стоя на месте и в движений. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Выбор места. Тактика подач мяча. Тактика передач. Тактика нападающих ударов. Развитие координационных способностей. Учебная игра.		
14	Техника и тактика игры в волейбол; индивидуальные и групповые технические и тактические действия; основы судейства.	Компл., соверш.	Верхняя и нижняя приемы и передачи мяча в парах стоя на месте и в движений. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Выбор места. Тактика подач мяча. Тактика передач. Тактика нападающих ударов. Развитие координационных способностей. Жесты судьи. Учебная игра.		
15	Техника и тактика игры в волейбол; индивидуальные действия и упражнения игрока; понятие тренировочного занятия	Компл., системат. знаний	Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий, способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). Индивидуальные упражнения по технике (передачи, прием, подачи, нападающий удар) и тактике игры (выбор места, прием с подачи)		
16	Командно-тактические действия в игровых условиях	Зачёт	Индивидуальное и групповое взаимодействие игроков в нападении и защите. Учебные игры с технико-тактическими заданиями. Действия игроков в игровых условиях		

			(результат)		
<b>АЛЬТЕРНАТИВА Спортивные игры (Бадминтон)</b>					<b>9</b>
9	Бадминтон – как вид спорта. Перемещения по площадке. Поддача и прием волана.	Компл., системат. знаний	Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требование к одежде и инвентарю. Знакомство с бадминтоном, история возникновения и развития. Основные стойки и перемещения в них.		
10	Бадминтон – как вид спорта. Перемещения по площадке. Поддача и прием волана.	Компл., системат. знаний	Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требование к одежде и инвентарю. Знакомство с бадминтоном, история возникновения и развития. Основные стойки и перемещения в них.		
11	Техника игры в бадминтон	Компл.	Поддача волана сверху и снизу. Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения.		
12	Техника игры в бадминтон	Компл.	Поддача волана сверху и снизу. Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения.	Реферат на тему: «Общая физическая подготовка бадминтониста» - 2 часа	
13	Техника игры в бадминтон.	Компл.	Техника приема волана сверху и снизу. Поддача. Виды подачи. Хват бадминтонной ракетки. Жонглирование бадминтонной ракеткой.		
14	Техника игры в бадминтон	Компл.	Техника приема волана сверху и снизу. Поддача. Виды подачи. Хват бадминтонной ракетки. Жонглирование бадминтонной ракеткой.		
15	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	Компл., контр.	Урок совершенствования умений и навыков		

	Оценочная игра		Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений.		
16	Оценочная игра.	Зачёт	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений.		
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>					<b>16</b>
17	Акробатические упражнения	Компл., системат. знаний	Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Техника безопасности при занятиях акробатическими упражнениями. Строевой шаг. ОРУ в движении. <i>(Мальчики):</i> кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением. <i>(Девочки):</i> Кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекаат вперед в упор присев. Развитие координационных способностей.		
18	Акробатические упражнения	Компл.	Строевые упражнения, повороты в движении. <i>(Мальчики):</i> кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением. <i>(Девочки):</i> Кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекаат вперед в упор присев. Развитие координационных способностей.		
19	Акробатические упражнения	Компл.	Строевые команды и приемы:		

			«Полоборота направо, (налево)»! «Полшага!», «Полный шаг!» <u>Мальчики:</u> кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок вперед в стойку на лопатках, пережат вперед в упор присев. <u>Девочки:</u> кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*; стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев. Развитие координационных способностей.		
20	Акробатические упражнения, акробатическая комбинация (техника выполнения)	Компл., контр.	Строевые команды и приемы: «Полоборота направо, (налево)»! «Полшага!», «Полный шаг!» <u>Мальчики:</u> кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок вперед в стойку на лопатках, пережат вперед в упор присев. <u>Девочки:</u> кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*; стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев. Развитие координационных способностей.	Составление комплекса гимнастических упражнений – 1 час	
21	Опорные прыжки, упражнения в лазании	Компл., системат. знаний	Строевые команды и приемы: «Полоборота направо, (налево)»! «Полшага!», «Полный шаг!» <i>Опорные прыжки – девочки:</i> прыжок через гимнастического козла ноги в стороны; <i>мальчики:</i> прыжок через гимнастического козла, согнув ноги;		

			<p>прыжок боком с поворотом на 90*.</p> <p><i>Лазание</i> способом в три приема: по канату – мальчики, по гимнастической стенке – девочки. Развитие координационных способностей.</p>		
22	<p>Прикладные упражнения. Опорные прыжки (техника выполнения)</p>	Компл., контр.	<p>Строевые команды и приемы: «Полоборота направо, (налево)»! «Полшага!», «Полный шаг!». <i>Опорные прыжки – девочки:</i> прыжок через гимнастического козла ноги в стороны; <i>мальчики:</i> прыжок через гимнастического козла, согнув ноги; прыжок боком с поворотом на 90*. <i>Лазание</i> способом в три приема: по канату – мальчики, по гимнастической стенке – девочки. Развитие координационных способностей.</p>		
23	<p>Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Висы и упоры</p>	Компл.	<p>Техника безопасности при занятиях на спортивных снарядах. Строевые команды и приемы.</p> <p><i>Гимнастическое бревно - девочки:</i> ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); соскок прогнувшись толчком ног из стойки поперек.</p> <p><i>Гимнастическая перекладина (низкая) - мальчики:</i> подъем переворотом в упор, опускание в вис лежа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис завесом коленом. <i>Гимнастическая перекладина</i></p>		

			<p>(высокая) - мальчики: подъем переворотом в упор, передвижение в висе, подтягивание в висе.</p> <p>Развитие скоростно –силовых качеств.</p>		
24	Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Висы и упоры	Компл.	<p>Строевые команды и приемы.</p> <p><i>Гимнастическое бревно - девочки:</i> ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); соскок прогнувшись толчком ног из стойки поперек.</p> <p><i>Гимнастическая перекладина (низкая) - мальчики:</i> подъем переворотом в упор, опускание в вис лежа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис завесом коленом.</p>		
25	Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Висы и упоры. Гимнастические комбинации на снарядах (техника выполнения)	Компл., контр.	<p>Строевые команды и приемы.</p> <p><i>Гимнастическое бревно - девочки:</i> ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); соскок прогнувшись толчком ног из стойки поперек.</p> <p><i>Гимнастическая перекладина (низкая) - мальчики:</i> подъем переворотом в упор, опускание в вис лежа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис завесом</p>		



			коленом.		
26	Основные средства защиты и самообороны упражнения в страховке и само страховке при падении.	Компл., системат. знаний	Основные средства защиты и самообороны: захваты, броски, упреждающие удары руками и ногами, действия против ударов, захватов и обхватов. Упражнения в страховке и само страховке при падении.		
27	Упражнения, направленные на коррекцию и формирование осанки и плоскостопия; при остеохондрозе	Компл., системат. знаний	Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья. Требования к технике безопасности на занятиях адаптивной (лечебной) физической культурой. Комплексы упражнений адаптивной физической культурой, направленные на профилактику при нарушениях осанки и плоскостопия; при остеохондрозе. Упражнения на формирование навыка правильной осанки. Тренировка основных исходных положений. Упражнения в вытяжении. Плоскостопие, его профилактика и исправление. Специальные физические упражнения при плоскостопии. Развитие координационных способностей.		
28	Упражнения, направленные на коррекцию и формирование осанки и плоскостопия; при остеохондрозе	Компл., системат. знаний	Комплексы упражнений адаптивной физической культурой направленные на профилактику при нарушениях осанки и плоскостопия; при остеохондрозе. Развитие координационных способностей.		
29	Упражнения, направленные на развитие систем дыхания и кровообращения; оздоровительные	Компл., системат. знаний	Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их		

	мероприятия по восстановлению организма		последовательность при массаже различных частей тела). Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культурой в соответствии с медицинскими показаниями направленные на профилактику при заболеваниях органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, при простудных заболеваниях. Дыхательные упражнения и согласование дыхания с движением. Закаливание организма. Развитие координационных способностей.		
30	Упражнения, направленные на развитие систем дыхания и кровообращения; оздоровительные мероприятия по восстановлению организма	Компл., системат. знаний	Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела). Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культурой в соответствии с медицинскими показаниями направленные на профилактику при заболеваниях органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, при простудных заболеваниях. Дыхательные упражнения и согласование дыхания с движением. Закаливание организма. Развитие координационных способностей.		
31	Круговая тренировка по развитию основных мышечных групп и физических качеств	Компл., соверш.	Круговая тренировка по развитию основных мышечных групп и физических качеств (скоростно-силовых, силовых, координации)		
32	Круговая тренировка по развитию основных мышечных групп и	Зачёт	Круговая тренировка по развитию основных мышечных групп и		

	физических качеств. Полоса препятствий		физических качеств (скоростно-силовых, силовых, координации). Полоса препятствий с использованием гимнастических, прикладных упражнений		
<b>8 семестр</b>				<b>6</b>	<b>14</b>
<b>Лыжная подготовка</b>					<b>14</b>
33	Техника передвижения на лыжах на равнине. Охрана труда при занятиях лыжной подготовкой. Особенности современной подготовки лыжников.	Компл., системат. знаний	Требования безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Технические основы подготовки лыжников. Классические способы передвижения на лыжах: попеременные и одновременные ходы.	Реферат на тему: «Классические способы передвижения на лыжах» - 2 часа	
34	Техника передвижения на лыжах на равнине, на спусках и подъемах	Компл.	Классические способы передвижения на лыжах: попеременные и одновременные ходы. Способы подъемов в гору. Способы спусков с горы с применением торможения.		
35	Техника передвижения на лыжах на равнине, на спусках и подъемах	Компл.	Классические способы передвижения на лыжах: попеременные и одновременные ходы. Способы подъемов в гору. Способы спусков с горы с применением торможения.		
36	Техника передвижения на лыжах на равнине, на спусках и подъемах	Компл.	Классические способы передвижения на лыжах: попеременные и одновременные ходы. Способы подъемов в гору. Способы спусков с горы с применением торможения.		
37	Техника подъемов и спусков.	Комбинированный	Подъем на склон на лыжах «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Спуск со склона в различных стойках.		
38	Техника торможения и поворотов на лыжах в движении	Комбинированный	Передвижение попеременным и одновременными ходами. Спуск со склона в различных стойках. Торможение «плугом», падением, с помощью палок. П.и. «Прокатись через ворота»	Составление комплекса ОРУ для лыжника – 1 час	

39	Техника подъемов и спусков.	Комбинированный	Подъем на склон на лыжах «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Спуск со склона в различных стойках.		
40	Техника торможения и поворотов на лыжах в движении	Комбинированный	Передвижение попеременным и одновременными ходами. Спуск со склона в различных стойках. Торможение «плугом», падением, с помощью палок. П.и. «Прокатись через ворота»		
41	Техника передвижения на лыжах коньковым ходом. Сопоставление конькового и классического способа передвижения на лыжах	Компл.	Техника конькового хода. Сопоставление конькового и классического способа передвижения на лыжах по технико-тактическим характеристикам		
42	Техника передвижения на лыжах коньковым ходом. Сопоставление конькового и классического способа передвижения на лыжах	Компл.	Техника конькового хода. Сопоставление конькового и классического способа передвижения на лыжах по технико-тактическим характеристикам		
43	Техника передвижения на лыжах коньковым ходом. Сопоставление конькового и классического способа передвижения на лыжах	Компл.	Техника конькового хода. Сопоставление конькового и классического способа передвижения на лыжах по технико-тактическим характеристикам	Реферат на тему: «Техника передвижения на лыжах коньковым способом» - 3 часа	
44	Круговая тренировка при занятиях лыжным спортом	Соверш.	Круговая тренировка, построенная на имитационных упражнениях лыжника и упражнениях для развития скоростно-силовых качеств		
45	Круговая тренировка при занятиях лыжным спортом	Соверш.	Круговая тренировка, построенная на имитационных упражнениях лыжника и упражнениях для развития скоростно-силовых качеств		
46	Круговая тренировка при занятиях лыжным спортом	Зачёт	Круговая тренировка, построенная на имитационных упражнениях лыжника и упражнениях для развития скоростно-силовых качеств		
<b>Итого за 4 курс</b>				<b>16</b>	<b>46</b>

### 3. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличие спортивного комплекса: спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Оборудование спортивного зала: брусья параллельные, козел, конь для опорных прыжков, гимнастические перекладины.

Технические средства обучения: магнитофон

#### 3.1 Информационное обеспечение обучения

#### 3.2 Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники.

1. Бишаева А. А. Физическая культура: Учебник для СПО / А. А. Бишаева. - 2-е изд., испр., и доп. - М.: Академия, 2011г. - 304 с.
2. Физическая культура: Учеб. пособие для СПО / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич и др. - 10-е изд., стер - М.: Академия, 2011г. - 176 с.
3. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л. Физическая культура: Учеб. пособие для СПО - М., 2005.
4. Сальникова А. Физическая культура: Конспект лекций. - М., 2005.
5. Спортивные игры. / Высшее профессиональное образование. / Изд. «Феникс», 2004.;
6. Физическая культура. Конспект лекций А. Сальников (2009 г.); Дополнительные источники.
7. В.И. Лях Физическая культура 10-11 кл. М. Просвещение 2008 г.
8. Блеер А.Н. и др. Терминология спорта: Толковый словарь - справочник / А.Н. Блеер, Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер/.
9. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. - М. Мысль, 2006.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 Физическая культура

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p><b>Должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li></ul> <p><b>Должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>- основы здорового образа жизни.</li></ul>	<p><b>Текущий контроль:</b> практические занятия; внеаудиторная самостоятельная работа, подготовка сообщений</p> <p><b>Итоговый контроль по дисциплине:</b> Дифференцированный зачет.</p>