

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ПСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ВЕЛИКОЛУКСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

Утверждаю:
Зам. директора по УР

Л.И. Чубар

от «__» «_____»
2020г.

**Рабочая программа учебной дисциплины
Физическая культура**

Специальность:
31.02.02 Акушерское дело

Данная рабочая программа составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом по специальности среднего профессионального образования 31.02.02 Акушерское дело и предназначена для преподавания дисциплины «Физическая культура» в средних медицинских образовательных учреждениях.

Разработчик:

Преподаватель дисциплины

«Физическая культура» ГБПОУ ПО «Великолукский медицинский колледж»

Алексеев Николай Васильевич

Данная рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании предметно-цикловой комиссии (далее ПЦК) №1 «общие гуманитарные, социально-экономические, естественнонаучные и общепрофессиональные дисциплины».

Протокол № __ от «__» _____ 2020 г.

Председатель ПЦК№1 Кайцова О.А. _____

СВЕДЕНИЯ О ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

учебный год	дата заседания ПЦК	№ протокола	Ф.И.О. председателя ПЦК	подпись председателя ПЦК	Ф.И.О. зам.директора по УР	подпись зам.директора по УР

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена, в соответствии с ФГОС по специальности СПО 31.02.02 «Акушерское дело»

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1. Цели задачи дисциплины

Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий

Специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями

Требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в вооруженных силах российской федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины студент должен знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

Требования к результатам обучения специальной медицинской группы

Студент должен уметь:

- уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, в плавании.
- уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и подготовка).
- овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.

Студент должен знать:

- Знать состояние своего здоровья,
- Знать и уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Знать и уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями.
- Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.

Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 344 часов.

В том числе:

Обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часов;

Самостоятельной работы обучающегося 172 часов

Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура».

1 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Компетенции	Уровень освоения
Раздел 1. Теоретические основы ЗОЖ - 4 часа				
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни	Теоретическое занятие	2 часа	ОК.1 ОК.3	3
	1. Влияние окружающей среды. 2. Наследственности на здоровье. 3. Самооценка здоровья, режим труда и отдыха. 4. Режим питания. 5. Организация сна, двигательной активности. 6. Личная гигиена и закаливание. 7. Культура межличностных отношений. 8. Физическое самовоспитание и совершенствование. 9. Профилактика вредных привычек.			
	Самостоятельная работа: Подготовка и защита рефератов и презентаций	2 часа		3
Раздел 2. Легкая атлетика - 28 часов				
Тема 2.1. Спринтерский бег. Низкий старт. Стартовый разбег	Практическое занятие	2 часа	ОК.1 ОК.3	2
	1. Разминочный бег 800 м. 2. Специальные упражнения бегуна. 3. Выполнение команд «на старт», «внимание», «марш». 4. Пробегание отрезков 20-25м с низкого старта. 5. Максимально быстрый старт, бег с увеличением отрезка. 6. Бег с ускорением, переходом на длинную дистанцию 3-4р. 7. Медленный бег 400 м. 8. Дыхательные упражнения.			
	Самостоятельная работа: ОРУ. Кросс.	2 часа		3
Тема 2.2 Спринтерский бег. Бег по дистанции. Финиширование	Практическое занятие	2 часа	ОК.1 ОК.3	2
	1. Бег 800 м, специальные упражнения бегуна. 2. Пробегание отрезков 20-30 м с низкого старта. 3. Финиширование на ленточку. 4. Пробегание финишной линии. 5. Бег по инерции. 6. Медленный бег 400м. 7. Упражнения на расслабление. 8. Дыхательные упражнения.			
	Самостоятельная работа : ОРУ. Кросс.	2 часа		3
Тема 2.3. Бег по виражу. Тест в беге на 100м	Практическое занятие	2 часа	ОК.1 ОК.3	2
	1. Бег в среднем темпе 800 м. 2. Общеразвивающие упражнения. 3. Специальные беговые упражнения. 4. Бег по повороту с выходом на прямую по 30-40 м. 5. Выполнение теста. 6. Медленный бег 400м. 7.			

	Упражнения на расслабление. 8. Дыхательные упражнения			
	Самостоятельная работа : ОРУ. Кросс.	2 часа		3

Тема 2.4. Прыжок в длину с разбега.	Практическое занятие	2 часа	ОК.6 ОК.13	2
	1. Бег в среднем темпе 800м. 2. Общеразвивающие упражнения. 3. Специальные упражнения прыгуна. 3. Прыжки в шаге с 2-4 шагов. 4. Приземление после прыжка в длину с 2-4 шагов. 5. Прыжки в длину способом «согнув ноги» с 8-10 шагов. 6. Медленный бег 400 м. 7. Упражнения на расслабление. 8. Дыхательные упражнения.			
	Самостоятельная работа : ОРУ. Кросс	2 часа		3
Тема 2.5. Прыжок в длину с разбега. Тест	Практическое занятие	2 часа	ОК.6 ОК.13	2
	1. Бег в среднем темпе 800м. 2. Общеразвивающие упражнения 3. Разбег, обгон снаряда, скрестный шаг, финальное усилие. 4. Прыжки в длину способом «согнув ноги» с 8-10 шагов. 5. Выполнение теста. 6. Упражнения на расслабление. 7. Дыхательные упражнения.			
	Самостоятельная работа : ОРУ. Кросс	2 часа		3
Тема 2.6. Бег по пересеченной местности.	Практическое занятие	2 часа	ОК.1 ОК.13	2
	1. Бег до 800 м в среднем темпе. 2. Общеразвивающие упражнения. 3. Специальные упражнения бегуна. 4. Бег по пересеченной местности до 3 км. 5. Дыхательные упражнения.			
	Самостоятельная работа: ОРУ. Кросс	2 часа		3
Тема 2.7 Бег по пересеченной местности. Тест в беге на 2-3 км	Практическое занятие	2 часа	ОК.1 ОК.13	2
	1. Бег до 800 м в среднем темпе. 2. Общеразвивающие упражнения. 3. Специальные упражнения бегуна. 4. Выполнение теста. 5. Упражнения на расслабление. 6. Дыхательные упражнения.			
	Самостоятельная работа: ОРУ. Кросс	2 часа		3
Раздел 3. Спортивные игры. Баскетбол - 32 часов				
Тема.3.1	Практическое занятие	2 часа	ОК.1	2

Передвижения в стойке. Остановка «в два шага» и «прыжком»	1. Бег до 800 м в среднем темпе. 2. Общеразвивающие упражнения. 3. Стойка баскетболиста, передвижения в баскетбольной стойке. 4. Выполнение остановок в два шага. 5. Выполнение остановок в два шага без мяча. 6. Выполнение остановок в два шага с мячом. 7. Выполнение остановок прыжком без мяча. 8. Выполнение остановок прыжком с мячом. 9. Медленный бег 400м. 10. Дыхательные упражнения		ОК.3 ОК.6 ОК.13	
	Самостоятельная работа: ОРУ. Тренировка скоростной выносливости	2 часа		3
Тема 3.2 Повороты на месте, в движении, с мячом и без мяча.	Практическое занятие	2 часа	ОК.1 ОК.3 ОК.6 ОК.13	2
	1. Ходьба. 2. Бег. 3.ОРУ в движении 4.ОРУ на месте. 5. Выполнение поворотов на месте, поворотов в движении. 6. Выполнение поворотов на месте без мяча. 7. Выполнение поворотов на месте с мячом. 8.Медленный бег 400м. 9. Дыхательные упражнения.			
	Самостоятельная работа: ОРУ. Тренировка скоростной выносливости	2 часа		3
Тема 3.3. Передача мяча двумя руками и одной. Передача мяча на месте, в движении.	Практическое занятие	2 часа	ОК.1 ОК.3 ОК.6 ОК.13	2
	1. Ходьба. 2. Бег. 3.ОРУ в движении 4. ОРУ на месте. 5. Выполнение ловли и передачи мяча двумя руками на месте. 6. Выполнение ловли и передачи мяча двумя руками в движении. 7. Выполнение ловли и передачи мяча двумя руками в прыжке. 8. Выполнение ловли и передачи мяча одной рукой на месте, в движении, в прыжке. 9. Медленный бег 400м. 10.Дыхательные упражнения			
	Самостоятельная работа: ОРУ. Тренировка скоростной выносливости	2 часа		3
Тема 3.4. Передача мяча: сверху, снизу, от груди, из-за головы, сбоку. Передача мяча на месте, в движении	Практическое занятие	2 часа	ОК.1 ОК.3 ОК.6 ОК.13	2
	1. Ходьба. 2. Бег. 3.ОРУ в движении 4.ОРУ на месте. 5.Выполнение передачи мяча одной и двумя руками: от груди, из-за головы, от плеча, снизу, сбоку, стоя на месте. 6. Выполнение передачи мяча одной и двумя руками: от груди, из-за головы, от плеча, снизу, сбоку, в движении, в прыжке. 7.Медленный бег 400м. 8.Дыхательные упражнения			
	Самостоятельная работа: ОРУ. Тренировка скоростной выносливости	2 часа		3
Тема 3.5.	Практическое занятие	2 часа	ОК.1	2

Ведение мяча на месте, в движении. Ведение мяча правой и левой рукой.	1. Ходьба. 2. Бег. 3.ОРУ в движении 4.ОРУ на месте. 5.Ведение мяча правой рукой на месте и в движении. 6.Ведение мяча левой рукой на месте и в движении. 7.Сочетание ведения мяча правой и левой рукой на месте и в движении. 8.Медленный бег 400м. 9. Дыхательные упражнения.		ОК.3 ОК.6 ОК.13	
	Самостоятельная работа: ОРУ. Тренировка скоростной выносливости	2 часа		3
Тема 3.6. Ведения мяча с изменением направления движения, скорости и высоты отскока мяча	Практическое занятие	2 часа	ОК.1 ОК.3 ОК.6 ОК.13	2
	1. Ходьба. 2. Бег. 3.ОРУ в движении 4.ОРУ на месте. 5.Ведение мяча правой, левой рукой на месте с поворотом и в движении с изменением направления движения. 6.Ведение мяча правой, левой рукой с изменением скорости, высоты отскока мяча. 7.Медленный бег 400м. 8. Дыхательные упражнения			
	Самостоятельная работа: ОРУ. Тренировка скоростной выносливости	2 часа		3
Тема 3.7. Бросок мяча по кольцу с ближней дистанции. Подбор мяча и добивание мяча после отскока.	Практическое занятие	2 часа	ОК.1 ОК.3 ОК.6 ОК.13	2
	1. Ходьба. 2. Бег. 3.ОРУ в движении 4. ОРУ на месте. 5. Выполнение броска по кольцу с места, с места в прыжке. 6. Выполнение броска по кольцу в движении после выполнения «2-х шагов». 7 Подбор мяча после отскока от щита. 8. Подбор мяча и добивание мяча после отскока от щита. 9. Выполнение теста. 10. Медленный бег 400м. 11. Дыхательные упражнения.			
	Самостоятельная работа: ОРУ. Тренировка скоростной выносливости	2 часа		3
Тема 3.8. Бросок по кольцу со средней и дальней дистанции. Штрафной бросок. Тест. Зачет.	Практическое занятие	2 часа	ОК.1 ОК.3 ОК.6 ОК.13	2
	1. Ходьба. 2. Бег. 3.ОРУ в движении 4. ОРУ на месте. 5. Медленный бег 400м. 6.Дыхательные упражнения.			
	Самостоятельная работа: ОРУ. Тренировка скоростной выносливости	2 часа		3
Раздел 4. Спортивные игры . Волейбол - 32 часа				
Тема 4.1 Перемещения в волейбольной стойке.	Практическое занятие	2 часа	2	
	1.Медленный бег. 2. ОРУ в движении. 3. ОРУ на месте. 4. Специальные упражнения игрока в движении. 5.Перемещение игрока в различных		ОК.1 ОК.3	

Передача мяча двумя руками пальцами сверху.	стойках. 6.Перемещение игрока на площадке вперед, назад, в сторону без мяча. 7.Выполнение передачи и приема мяча сверху двумя руками, в парах на месте, в движении. 8.Медленный бег. 9.Дыхательные упражнения.		ОК.6 ОК.13	
	Самостоятельная работа: ОРУ. Тренировка ловкости, выносливости.	2 часа		3
Тема 4.2 Передача мяча двумя руками пальцами сверху. Передача мяча двумя руками снизу.	Практическое занятие	2 часа	ОК.1 ОК.3 ОК.6 ОК.13	2
	1. Медленный бег. 2.ОРУ в движении. 3. ОРУ на месте. 4. Выполнение перемещений на площадке. 5.Выполнение передачи мяча сверху двумя руками на месте, в движении, через сетку. 6.Выполнение передачи мяча снизу двумя руками на месте. 7.Выполнение передачи мяча снизу двумя руками в движении. 8.Медленный бег. 9.Дыхательные упражнения			
	Самостоятельная работа: ОРУ. Тренировка ловкости, выносливости	2 часа		3
Тема 4.3 Передача мяча двумя руками пальцами сверху и двумя руками снизу. Нижняя прямая подача.	Практическое занятие	2 часа	ОК.1 ОК.3 ОК.6 ОК.13	2
	1.Медленный бег. 2.ОРУ в движении. 3.ОРУ на месте. 4. Выполнение передачи мяча сверху двумя руками на месте, в движении, через сетку. 5. Выполнение передачи мяча снизу двумя руками на месте, в движении, через сетку; 6. Выполнение подброса мяча для подачи 8-10 раз. 7.Выполнение нижней прямой подачи через сетку 8-10раз. 8.Медленный бег. 9.Дыхательные упражнения			
	Самостоятельная работа: ОРУ. Тренировка ловкости, выносливости	2 часа		3
Тема. 4.4 Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Прием подачи.	Практическое занятие	2 часа	ОК.1 ОК.3 ОК.6 ОК.13	2
	1.Медленный бег. 2.ОРУ в движении. 3.ОРУ на месте. 4.Выполнение подброса мяча для подачи 8-10 раз; 5.Выполнение нижней прямой подачи через сетку, прием подачи 8-10раз; 6.Выполнение верхней прямой подачи через сетку, прием. 7.Подачи 8-10 раз. 8.Медленный бег. 9.Дыхательные упражнения			
	Самостоятельная работа: ОРУ. Тренировка ловкости, выносливости	2 часа		3
Тема. 4.5 Нападающий удар.	Практическое занятие	2 часа	ОК.1 ОК.3	2
	1.Медленный бег. 2.ОРУ в движении. 3.ОРУ на месте. 4.Выполнение нападающего удара в парах, через сетку. 5.Выполнение имитации блокирования: выполнение одиночного блокирования; 6.Выполнение имитации блокирования: выполнение группового блокирования.			

Блокирование: одиночное, групповое.	7.Медленный бег. 8.Дыхательные упражнения		ОК.6 ОК.13	
	Самостоятельная работа: ОРУ. Тренировка ловкости, выносливости	2 час		3
Тема. 4.6 Нападающий удар. Игра после блокирования. Страховка блока.	1.Медленный бег. 2.ОРУ в движении. 3.ОРУ на месте. 4.Выполнение подачи; 5.Выполнение нападающего удара в парах, тройках, через сетку; 6.Выполнение страховки блока, выбор позиции для страховки. 7.Медленный бег. 8.Дыхательные упражнения		ОК.1 ОК.3 ОК.6 ОК.13	
Тема. 4.7 Игра у сетки: отбивание кулаком мяча у верхнего края сетки. Игра, стоя спиной к сетке. Передача мяча. Тест.	Практическое занятие	2 час	ОК.1 ОК.3 ОК.6 ОК.13	2
	1.Медленный бег. 2.ОРУ в движении. 3.ОРУ на месте. 4.Выполнение нападающего и обманного нападающего ударов. 5.Выполнение блокирования. 6.Выполнение отбивания кулаком мяча у верхнего края сетки. 7.Выполнение игровых действий, стоя спиной к сетке, скидка. 8.Выполнение теста. 9.Медленный бег. 10.Дыхательные упражнения.			
	Самостоятельная работа: ОРУ. Тренировка ловкости, выносливости	2 час		3
Тема. 4.8. Тактика игры. Выбор места игроком для получения мяча. Подача мяча. Тест	Практическое занятие	2 час	ОК.1 ОК.3 ОК.6 ОК.13	2
	1.Медленный бег. 2.ОРУ в движении. 3.ОРУ на месте. 4.Использование различных схем и вариантов нападения и защиты;. 5.Выполнение теста. 6.Учебная игра. 7.Медленный бег. 8.Дыхательные упражнения.			
	Самостоятельная работа: ОРУ. Тренировка ловкости, выносливости	2 час		3
Раздел 5. Настольный теннис - 20 часов.				
Тема 5.1 Техника игры в настольный теннис.	Практическое занятие.	4 часов		2
	1. Ознакомление с игрой в настольный теннис.2. Передача мяча. 3. подача мяча. 4. Техника игры в нападении. 5. Техника игры в защите. 6. Обманные движения подачи мяча.			
	Самостоятельная работа. Совершенствование техники игры в настольный теннис.	4 часов		3

Тема 5.2 Парная игра в настольный теннис.	Практическое занятие.	4 часа	ОК.1	2
	1. Техника игры в нападении. 2. Техника игры в защите.		ОК.3 ОК.6 ОК.13	
	Самостоятельная работа. Отработка техники игры в настольный теннис.	4 часа		3
Раздел 6. Общая физическая подготовка – 16 часов				
Тема 6.1 Упражнение в парах. Тренировка силы мышц пресса. Тест	Практическое занятие	2 часа	ОК.1 ОК.3	2
	1. Ходьба, бег. 2.ОРУ в движении. 3. Выполнение упражнений в положении стоя в парах. 4. Выполнение упражнений для мышц брюшного пресса в партере. 5.Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке, у гимнастической стенке. 6. Сдача теста.			
	Самостоятельная работа; ОРУ. Тренировка силы для различных групп мышц.	2 часа		3
Тема 6.2 Упражнения с гимнастическими палками. Тренировка силы мышц рук. Тест	Практическое занятие	2 часа	ОК.6 ОК.13	2
	1. Ходьба с различным положением рук. 2. Бег; 3.Упражнения с отягощением до 7 кг; 4. Упражнения с гимнастической палкой. 5. Лежа на животе на гимнастической скамейке поднимание гантелей. 6. Поднимание туловища, ноги закреплены, гантели у плеч. 7. Сдача теста. 8. Упражнение на расслабление. 9. Дыхательные упражнения			
	Самостоятельная работа; ОРУ. Тренировка силы для различных групп мышц.	2 часа		3
Тема 6.3 Упражнения у опоры. Тренировка силовой выносливости мышц пресса. Тест	Практическое занятие			
	1. Бег; ходьба. 2.ОРУ в движении. 3.Упражнения на гимнастической скамье. 4.ОРУ на гимнастической стенке. 5.Упражнения лежа на полу на спине. 6.Сдача теста. 7.Упражнения на расслабление. 8. Дыхательные упражнения.	2 часа	ОК.1 ОК.3	2
	Самостоятельная работа: ОРУ. Тренировка силы мышц.	2 часа		3
Тема 6.4	Практическое занятие	2 часа	ОК.6	2

Упражнения на координацию в движении и стоя на месте. Тренировка силы мышц ног. Тест	1. Ходьба. 2. Бег с изменений направлений. 3. Упражнения в движении на координацию на 8-12 счетов. 4. Упражнения стоя на координацию. 5. Танцевальные шаги. 6. Прыжковые упражнения: «блоха», «казак», «шестискочок». 7. Прыжки на одной ноге через гимнастическую скамейку. 8. Сдача теста «Прыжок с места». 9. Упражнения на расслабление. 10. Дыхательные упражнения.		ОК.13	
	Самостоятельная работа; ОРУ. Тренировка силы для различных групп мышц	2 часа		3

Раздел 7. Туризм - 8 часов

Тема 7.1 Индивидуальное снаряжение туриста. Подбор обуви и одежды. Укладка и транспортировка рюкзака	Практическое занятие	2 часа	ОК.1 ОК.3	2
	1. Составление плана. 2. Личное и общее снаряжение. 3. Специальное снаряжение. 4. Подбор обуви, одежды. 5. Мягкий рюкзак. Каркасный рюкзак. Экспедиционный рюкзак 5. Укладка рюкзака. 6. Транспортировка рюкзака.			
	Самостоятельная работа; ОРУ. Кросс	2 часа		3

Тема 7.2 Элементы топографии, чтение карты, ориентирование на местности с компасом и без компаса.	Практическое занятие	2 часа	ОК.6 ОК.13	2
	1. Составление графика. 2. Составление схемы маршрута движения. 3. Способы ориентирования карты. 4. Определение по карте своего местонахождения. 5. Пользование компасом. 6. Ориентирование карты по компасу. 7. Порядок опознавания ориентиров и сличение карты (схемы) с местностью. 8. Ориентирование на местности. 9. Дыхательные упражнения			
	Самостоятельная работа; ОРУ. Кросс	2 часа		3

Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» 2 курс

Раздел 2. Легкая атлетика – 20 часов				
Тема 2.1 Спринтерский бег. Низкий старт. Стартовый разбег.	Практическое занятие	2 часа	ОК.1 ОК.6	2
	1.Бег в среднем темпе 800 м. 2.Общеразвивающие упражнения. 3. Специальные упражнения бегуна. 4. Выполнение команд «на старт», «внимание», «марш». 5. Бег на отрезках по 20-25м с низкого старта. 6. Максимально быстрый старт. 7. Бег с увеличением отрезка, бег с ускорением, переходом на длинную дистанцию 3-4 р, 8.Медленный бег 400 м. 9.Дыхательные упражнения.			
	Самостоятельная работа: ОРУ. Кросс	2 часа		3
Тема 2.2 . Спринтерский бег. Бег по дистанции. Финиширование.	Практическое занятие	2 часа	ОК.3 ОК.13	2
	1.Бег в среднем темпе 800 м. 2.Общеразвивающие упражнения. 3. Специальные упражнения бегуна. 4. Повторный бег по 40-80 м и в 1/2, 3/4 силы. 5. Финиширование «на ленточку» с бегом по инерции. 6. Медленный бег 400 м. 7.Дыхательные упражнения.			
	Самостоятельная работа: ОРУ. Кросс	2 часа		3
Тема 2.3 Бег по виражу. Тест в беге на 100м.	Практическое занятие	2 часа	ОК.1 ОК.6	2
	1.Бег в среднем темпе 800 м. 2.Общеразвивающие упражнения. 3.Специальные упражнения бегуна. 4. Бег в среднем темпе 800 м. 5. Бег по повороту с выходом на прямую по 30-40 м. 6. Выполнение теста. 7. Медленный бег 400 м. 8.Дыхательные упражнения.			
	Самостоятельная работа: ОРУ. Кросс	2 часа		3
Тема 2.6. Бег по пересеченной местности (преодоление препятствий :канав, кустарников, поваленных деревьев.	Практическое занятие	2 часа	ОК.3 ОК.13	2
	1. Бег в среднем темпе 800 м. 2.Общеразвивающие упражнения. 3.Специальные упражнения бегуна. 4. Бег с преодолением препятствий . 5. Многократное повторение преодоления препятствий (канав, кустарников, поваленных деревьев и т.д.). 6.Упражнения на расслабление. 7. Дыхательные упражнения.			
	Самостоятельная работа: ОРУ. Кросс	2 часа		3
Тема 2.7.	Практическое занятие	2 часа	ОК.1	2

Бег по пересеченной местности. Тест в беге на 2-3 км.	1. Бег в среднем темпе 800 м. 2.Общеразвивающие упражнения. 3. Специальные упражнения бегуна. 4. Выполнение теста . 5.Упражнения на расслабление. 6.Дыхательные упражнения.		ОК.6	
	Самостоятельная работа. ОРУ. Кросс.	2 часа		3
Раздел 3. Спортивные игры. Баскетбол – 24 часов				
Тема 3.1 Передача мяча двумя руками и одной. Передача на месте и в движении.	Практическое занятие	2 часа	ОК.1 ОК.3 ОК.6 ОК.13	2
	1. Ходьба с различным положением рук. 2. Бег. 3. ОРУ стоя. 4. Специальные упражнения игрока в движении. 5. Выполнение передачи мяча двумя руками на месте. 6.Выполнение передачи мяча двумя руками в движении. 7. Выполнение передачи мяча двумя руками в прыжке. 8. Выполнение передачи и ловли мяча одной рукой на месте, в движении, в прыжке. 9. Медленный бег 400м. 10. Дыхательные упражнения.			
	Самостоятельная работа: ОРУ. Тренировка скоростной выносливости. Ловкости.	2 часа		3
Тема 3.2 Передача мяча: сверху, снизу, от груди, из-за головы, сбоку. Передача на месте, в движении.	Практическое занятие	2 часа	ОК.1 ОК.3 ОК.6 ОК.13	2
	1. Ходьба с различным положением рук. 2. Бег. 3. ОРУ стоя. 4. Специальные упражнения игрока в движении. 5. Выполнение передачи мяча одной и двумя руками: от груди, из-за головы, от плеча, снизу, сбоку, стоя на месте. 6. Выполнение передачи мяча одной и двумя руками: от груди, из-за головы, от плеча, снизу, сбоку, в движении, в прыжке. 7.Медленный бег 400м. 8. Упражнения на расслабление. 9. Дыхательные упражнения;			
	Самостоятельная работа: ОРУ. Тренировка скоростной выносливости, ловкости	2 часа		3
Тема 3.3 Ведение мяча на месте, в движении. Ведение правой и левой рукой.	Практическое занятие	2 часа	ОК.1 ОК.3 ОК.6 ОК.13	2
	1. Ходьба с различным положением рук. 2. Бег. 3. ОРУ стоя. 4. Специальные упражнения игрока в движении. 5. Ведение мяча правой рукой на месте и в движении. 6. Ведение мяча левой рукой на месте и в движении. 7. Сочетание ведения мяча правой и левой рукой на месте и в движении. 8. Медленный бег 400м. 9.Упражнения на расслабление. 10.Дыхательные упражнения			
	Самостоятельная работа: ОРУ. Тренировка скоростной выносливости,	2 часа		3

	ловкости.			
Тема 3.6 Бросок по кольцу с ближней, средней и дальней дистанции. Штрафной бросок.	Практическое занятие	2 часа	ОК.1 ОК.3 ОК.6 ОК.13	2
	1. Ходьба с различным положением рук. 2. Бег. 3.ОРУ стоя. 4. Специальные упражнения игрока в движении. 5. Броски в корзину с места с ближней и средней дистанции. 6.Броски в корзину в прыжке с ближней и средней дистанции. 7. Броски в корзину в прыжке со средней и дальней дистанции в прыжке с отклонением. 8. Выполнение штрафных бросков. 9. Медленный бег 400м. 10. Упражнения на расслабление. 11. Дыхательные упражнения.			
	Самостоятельная работа: ОРУ. Тренировка скоростной выносливости, ловкости	2 часа		3
Тема 3.7 3-х очковый бросок по кольцу. Штрафной бросок. Тест.	Практическое занятие	2 часа	ОК.1 ОК.3 ОК.6 ОК.13	2
	1. Ходьба с различным положением рук. 2. Бег. 3. ОРУ стоя. 4. Специальные упражнения игрока в движении. 5. Броски в корзину с места с дальней дистанции. 6.Броски в корзину в прыжке с дальней дистанции.7. Выполнение теста: штрафные броски. 8. Медленный бег 400м. 9. Упражнения на расслабление. 10. Дыхательные упражнения.			
	Самостоятельная работа: ОРУ. Тренировка скоростной выносливости, ловкости	2 часа		3
Тема 3.8 Персональная защита. «Зонная защита». Прессинг. Зачет.	Практическое занятие	2 часа	ОК.1 ОК.3 ОК.6 ОК.13	2
	1. Ходьба с различным положением рук. 2. Бег. 3. ОРУ стоя. 4. Специальные упражнения игрока в движении. 5. Обязанности игроков. 6. Выполнение персональной защиты в игре. 7. Выполнение «зонной» защиты в игре. 8. Выполнение прессинга. 9.Учебная игра. 10. Дыхательные упражнения.			
	Самостоятельная работа: УГГ. ОРУ. Тренировка скоростной выносливости, ловкости	2 часа		3
Раздел 4. Настольный теннис - 8 часов				
Тема 4.1	Практическое занятие	2 часа	ОК.1	2

Техника игры в теннис.	1. Стойка и перемещение. 2. Передача партнёру. 3. Подача.		ОК.3	
	Самостоятельная работа: отработка техники подачи.	2 часа		3
Тема 4.2 Техника подачи и приём с подачи. Техника приёма с подачи.	Практическое занятие	2 часа	ОК.6 ОК.13	2
	1 Овладение техникой подачи. 2. Овладение техникой приёма с подачи. 3. Применение изученных способ в игре.			
	Самостоятельная работа: отработка изученных техник.	2 часа		3

Раздел 5. Спортивные игры - 24 часов

Тема 5.1 Передача мяча двумя руками пальцами сверху. Передача мяча двумя руками снизу.	Практическое занятие	2 часа		2
	1.Медленный бег. 2.ОРУ в движении.3. ОРУ на месте.4. Выполнение перемещений на площадке; 5.Выполнение передачи мяча сверху двумя руками на месте, в движении, через сетку;6.Выполнение передачи мяча снизу двумя руками на месте;7.Выполнение передачи мяча снизу двумя руками в движении. 8.Медленный бег. 9.Дыхательные упражнения		ОК.1 ОК.3 ОК.6 ОК.13	
	Самостоятельная работа: ОРУ. Тренировка ловкости, выносливости	2 часа		3
Тема 5.2 Передача мяча двумя руками пальцами сверху и двумя руками снизу. Нижняя прямая подача.	Практическое занятие	2 часа	ОК.1 ОК.3 ОК.6 ОК.13	2
	1.Медленный бег. 2.ОРУ в движении. 3. ОРУ на месте. 4.Выполнение передачи мяча сверху двумя руками на месте, в движении, через сетку. 5.Выполнение передачи мяча снизу двумя руками на месте, в движении, через сетку. 6.Выполнение подброса мяча для подачи 8-10 раз; 7.Выполнение нижней прямой подачи через сетку 8-10раз. Медленный бег. Дыхательные упражнения			
	Самостоятельная работа: ОРУ. Тренировка ловкости, выносливости	2 часа		3
Тема. 5.3 Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Прием подачи.	Практическое занятие	2 часа	ОК.1 ОК.3 ОК.6 ОК.13	2
	1.Медленный бег. 2.ОРУ в движении. 3.ОРУ на месте. 4.Выполнение подброса мяча для подачи 8-10 раз; 5.Выполнение нижней прямой подачи через сетку, прием подачи 8-10раз; 6.Выполнение верхней прямой подачи через сетку, прием. 7.Подачи 8-10 раз. 8.Медленный бег. 9.Дыхательные упражнения			

	Самостоятельная работа: ОРУ. Тренировка ловкости, выносливости	2 часа		3
Тема. 5.4 Нападающий удар. Блокирование: одиночное, групповое.	Практическое занятие	2 часа	ОК.1 ОК.3 ОК.6 ОК.13	2
	1.Медленный бег. 2.ОРУ в движении. 3.ОРУ на месте. 4.Выполнение нападающего удара в парах, через сетку. 5.Выполнение имитации блокирования: выполнение одиночного блокирования;6.Выполнение имитации блокирования: выполнение группового блокирования. 7.Медленный бег. 8.Дыхательные упражнения			
	Самостоятельная работа: ОРУ. Тренировка ловкости, выносливости	2 часа		3
Тема. 5.5 Нападающий удар. Игра после блокирования. Страховка блока.	Практическое занятие	2 часа	ОК.1 ОК.3 ОК.6 ОК.13	2
	1.Медленный бег. 2.ОРУ в движении. 3.ОРУ на месте. 4.Выполнение подачи; 5.Выполнение нападающего удара в парах, тройках, через сетку. 6.Выполнение страховки блока, выбор позиции для страховки. 7.Медленный бег. 8.Дыхательные упражнения			
	Самостоятельная работа: ОРУ. Тренировка ловкости, выносливости	2 часа		3
Тема. 5.6 Тактическая подготовка. Варианты схем защиты и нападения. Подача мяча. Тест.	Практическое занятие	2 часа	ОК.1 ОК.3 ОК.6 ОК.13	2
	1.Медленный бег. 2.ОРУ в движении. 3.ОРУ на месте. 4.Учебная игра с использованием разных схем защиты и нападения. 5.Выполнение теста. 6.Медленный бег. 7.Дыхательные упражнения			
	Самостоятельная работа: ОРУ. Тренировка ловкости, выносливости	2 часа		3
Раздел 6.Общая физическая подготовка - 12 часов				
Тема 6.1. Комбинации шагов аэробики. Тест: сгибание-разгибание туловища из положения лежа на спине за 1'	Практическое занятие	2 часа	ОК.1 ОК.3	2
	1.Бег.2. Ходьба. 3. ОРУ в движении. 4. ОРУ на месте.5. Упражнения на гимнастической скамейке. 6.Выполнение комбинаций аэробики. 7. Сдача норматива теста. 8.Упражнения на расслабление. 9. Дыхательные упражнения			
	Самостоятельная работа: УГГ. ОРУ. Тренировка силы различных мышечных групп.	2 часа		3
Тема 6.2	Практическое занятие	2 часа	ОК.6	2

Прыжок в длину с места.	1.Бег.2. Ходьба. 3. ОРУ в движении. 4. ОРУ на месте. 5. Комбинации шагов, прыжков с движениями рук. 6.Упражнения на расслабление. 7. Дыхательные упражнения		ОК.13	
	Самостоятельная работа: ОРУ. Тренировка силы различных мышечных групп.	2 часа		3
Тема 6.3 Оздоровительная гимнастика. Тест-контроль прыжки со скакалкой. Зачет	Практическое занятие	2 часа	ОК.1 ОК.3	2
	1.Бег.2. Ходьба. 3. ОРУ в движении. 4. Выполнение упражнений гимнастики для. 5.Выполнение теста			
	Самостоятельная работа: ОРУ. Тренировка силы различных мышечных групп.	2 часа		3

Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

3 курс

Раздел 2. Легкая атлетика - 28часов				
Тема 2.1 Спринтерский бег. Низкий старт. Стартовый разбег.	Практическое занятие	2 часа	ОК.1 ОК.6	2
	1.Бег в среднем темпе 800 м. 2.Общеразвивающие упражнения. 3. Специальные упражнения бегуна. 4. Выполнение команд «на старт», «внимание», «марш». 5. Бег на отрезках по 20-25м с низкого старта. 6. Максимально быстрый старт. 7. Бег с увеличением отрезка, бег с ускорением, переходом на длинную дистанцию 3-4 р, 8.Медленный бег 400 м. 9.Дыхательные упражнения.			
	Самостоятельная работа: ОРУ. Кросс	2 часа		3
Тема 2.2 . Спринтерский бег. Бег по дистанции. Финиширование.	Практическое занятие	2 часа	ОК.3 ОК.13	2
	1.Бег в среднем темпе 800 м. 2.Общеразвивающие упражнения. 3. Специальные упражнения бегуна. 4. Повторный бег по 40-80 м и в 1/2, 3/4 силы. 5. Финиширование «на ленточку» с бегом по инерции. 6. Медленный бег 400 м. 7.Дыхательные упражнения.			
	Самостоятельная работа: ОРУ. Кросс	2 часа		3
Тема 2.3 Бег по виражу. Эстафетный бег. Тест в беге на 100м.	Практическое занятие	2 часа	ОК.1 ОК.6	2
	1.Бег в среднем темпе 800 м. 2.Общеразвивающие упражнения. 3.Специальные упражнения бегуна. 5. Бег по повороту с выходом на прямую по 30-40 м. 6. Передача палочки на месте и в движении. 7. Проведение эстафеты 8. Выполнение теста. 9. Медленный бег 400 м. 10. Дыхательные упражнения.			
	Самостоятельная работа: ОРУ. Кросс	2 часа		3
Тема 2.4. Прыжок в длину с разбега. Толкание ядра.	Практическое занятие	2 часа	ОК.3 ОК.13	2
	1.Бег в среднем темпе 800 м. 2.Общеразвивающие упражнения. 3.Прыжки в шаге с 2-4 шагов. 4.Прыжки в длину способом «согнув ноги» с 8-10 шагов.5. Толкание ядра с места. 6. Медленный бег 400 м. 7.Дыхательные упражнения.			
	Самостоятельная работа: ОРУ. Кросс	2 часа		3
Тема 2.5.	Практическое занятие	2 часа	ОК.1	2

Бег с использованием методов повторного и переменного бега. Метание гранаты. Тест.	1. Бег в среднем темпе 800 м. 2.Общеразвивающие упражнения. 3. Повторный бег . (4x60) 4.Переменный бег. 5. Разбег, обгон снаряда, скрестный шаг, финальное усилие. 6. Метание с места, из положения «натянутого лука». 7. Метание гранаты с 4-х и 8-и шагов. 8. Сдача теста. 9. Медленный бег 400 м. 10. Дыхательные упражнения.		ОК.6	
	Самостоятельная работа: ОРУ. Кросс	2 часа		3
Тема 2.6. Бег по пересеченной местности. Тест в беге на 2-3 км.	Практическое занятие	2 часа	ОК.1 ОК.6	2
	1. Бег в среднем темпе 800 м. 2.Общеразвивающие упражнения. 3. Специальные упражнения бегуна. 4. Выполнение теста . 5.Упражнения на расслабление. 6.Дыхательные упражнения.			
	Самостоятельная работа. ОРУ. Кросс.	2 часа		3
Раздел 3. Спортивные игры. Баскетбол - 40 часов				
Тема 3.1 Ведение и передача мяча. Передача на месте, в движении.	Практическое занятие	6 часов	ОК.1 ОК.3 ОК.6 ОК.13	2
	1. Ходьба с различным положением рук. 2. Бег. 3. ОРУ стоя. 4. Специальные упражнения игрока в движении. 5. Ведение мяча правой, левой рукой на месте с поворотом. 6.Выполнение передачи мяча двумя руками в движении. 7. Выполнение передачи мяча двумя руками в прыжке. 8. Медленный бег 400м. 9. Дыхательные упражнения.			
	Самостоятельная работа: ОРУ. Тренировка скоростной выносливости. Ловкости.	6 часов		3
Тема 3.2 Бросок мяча по кольцу с ближней дистанции. Подбор мяча и добивание мяча после отскока	Практическое занятие	6 часов	ОК.1 ОК.3 ОК.6 ОК.13	2
	1. Ходьба с различным положением рук. 2. Бег. 3. ОРУ стоя. 4. Специальные упражнения игрока в движении. 5. Выполнение броска по кольцу с места, с места в прыжке. 6.Выполнение броска по кольцу в движении после выполнения «2-х шагов». 7. Подбор мяча после отскока от щита. 8. Подбор мяча и добивание мяча после отскока от щита. 9.Медленный бег 400м. 10.Упражнения на расслабление. 11. Дыхательные упражнения.			
	Самостоятельная работа: ОРУ. Тренировка скоростной выносливости, ловкости	6 часов		3
Тема 3.3	Практическое занятие	4 часа	ОК.1	2

Бросок по кольцу со средней и дальней дистанции. Штрафной бросок. Тест.	1. Ходьба с различным положением рук. 2. Бег. 3.ОРУ стоя. 4. Специальные упражнения игрока в движении. 5. Броски в корзину с места со средней дистанции. 6.Броски в корзину в прыжке со средней дистанции. 7. Броски в корзину в прыжке со средней и дальней дистанции в прыжке с отклонением. 8. Выполнение штрафных бросков. 9. Выполнение теста. 10. Медленный бег 400м. 11. Упражнения на расслабление. 12. Дыхательные упражнения.		ОК.3 ОК.6 ОК.13	
	Самостоятельная работа: ОРУ. Тренировка скоростной выносливости, ловкости	4 часа		3
Тема 3.4 Персональная защита. «Зонная защита». Прессинг. Зачет.	Практическое занятие	4 часа	ОК.1 ОК.3 ОК.6 ОК.13	2
	1. Ходьба с различным положением рук. 2. Бег. 3. ОРУ стоя. 4. Специальные упражнения игрока в движении. 5. Обязанности игроков. 6. Выполнение персональной защиты в игре. 7. Выполнение «зонной» защиты в игре. 8. Выполнение прессинга. 9.Учебная игра. 10. Дыхательные упражнения.			
	Самостоятельная работа: ОРУ. Тренировка скоростной выносливости, ловкости	4 часа		3
Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол - 28 часов				
Тема 4.5 Передача мяча двумя руками пальцами сверху и двумя руками снизу. Нижняя и верхняя прямая подача.	Практическое занятие	4 часа	ОК.1 ОК.3 ОК.6 ОК.13	2
	1.Медленный бег. 2.ОРУ в движении. 3. ОРУ на месте. 4.Выполнение передачи мяча сверху двумя руками на месте, в движении, через сетку. 5.Выполнение передачи мяча снизу двумя руками на месте, в движении, через сетку. 6.Выполнение подброса мяча для подачи 8-10 раз; 7.Выполнение нижней прямой подачи через сетку 8-10раз. Медленный бег. Дыхательные упражнения			
	Самостоятельная работа: ОРУ. Тренировка ловкости, выносливости	4 часа		3

Тема 4.6 Нападающий удар. Игра после блокирования. Страховка блока.	Практическое занятие	4 часа	ОК.1 ОК.3 ОК.6 ОК.13	2
	1.Медленный бег. 2.ОРУ в движении. 3.ОРУ на месте. 4.Выполнение подачи; 5.Выполнение нападающего удара в парах, тройках, через сетку. 6.Выполнение страховки блока, выбор позиции для страховки. 7.Медленный бег. 8.Дыхательные упражнения			
	Самостоятельная работа: ОРУ. Тренировка ловкости, выносливости	4 часа		3
Тема. 4.7 Игра у сетки: отбивание кулаком мяча у верхнего края сетки. Игра, стоя спиной к сетке.	Практическое занятие	4 часа	ОК.1 ОК.3 ОК.6 ОК.13	2
	1.Медленный бег. 2.ОРУ в движении. 3.ОРУ на месте. 4.Выполнение нападающего и обманного нападающего ударов.5. Выполнение блокирования. 6. Выполнение отбивания кулаком мяча у верхнего края сетки. 7. Выполнение игровых действий, стоя спиной к сетке, скидка 8.Медленный бег. 9.Дыхательные упражнения			
	Самостоятельная работа: ОРУ. Тренировка ловкости, выносливости	4 часа		3
Тема. 4.8 Тактическая подготовка. Варианты схем защиты и нападения. Подача мяча. Тест. Зачет.	Практическое занятие	2 часа	ОК.1 ОК.3 ОК.6 ОК.13	2
	1.Медленный бег. 2.ОРУ в движении. 3.ОРУ на месте. 4.Учебная игра с использованием разных схем защиты и нападения. 5.Выполнение теста. 6.Медленный бег. 7.Дыхательные упражнения			
	Самостоятельная работа: ОРУ. Тренировка ловкости, выносливости	2 часа		3
Раздел 5. Настольный теннис -16 часов				
Тема 5.1 Техника игры в теннис.	Практическое занятие	4 часа	ОК.1 ОК.3	2
	1. Стойка и перемещение. 2. Передача партнёру. 3. Подача.			
	Самостоятельная работа: отработка техники подачи.	4 часа		3
Тема 5.2 Техника подачи и приём с подачи. Техника приёма с подачи.	Практическое занятие	4 часа	ОК.6 ОК.13	2
	1.Овладение техникой подачи. 2. Овладение техникой приёма с подачи. 3. Применение изученных способ в игре.			
	Самостоятельная работа: отработка изученных техник.	4 часа		3
Раздел 6.Общая физическая подготовка - 8 часов				
Тема 6. 1.	Практическое занятие	2 часа	ОК.1	2

Подъем туловища из положения лежа на спине за 1'	1.Бег.2. Ходьба. 3. ОРУ в движении. 4. ОРУ на месте.5. Упражнения на гимнастической скамейке. 6.Сдача норматива теста. 8.Упражнения на расслабление. 8. Дыхательные упражнения		ОК.3	
	Самостоятельная работа: ОРУ. Тренировка силы различных мышечных групп.	2 часа		3
Тема 6.3 Упражнения для укрепления мышц спины и рук. Тест. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	Практическое занятие	1 час	ОК.1 ОК.3	2
	1.Бег.2. Ходьба. 3. ОРУ в движении. 4. Выполнение упражнений для укрепления мышц спины и рук 5.Выполнение теста. 6.Упражнения на расслабление. 7. Дыхательные упражнения			
	Самостоятельная работа: ОРУ. Тренировка силы различных мышечных групп.	1 час		3
Тема 6.3 Оздоровительная гимнастика. Тест- прыжки со скакалкой. Зачет	Практическое занятие	1 час	ОК.1 ОК.3	2
	1.Бег.2. Ходьба. 3. ОРУ в движении. 4. Выполнение комплекса упражнений гимнастики 5.Выполнение теста. 6.Упражнения на расслабление. 7. Дыхательные упражнения			
	Самостоятельная работа: ОРУ. Тренировка силы различных мышечных групп.	1 час		3

Для характеристики уровня усвоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1.- ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2.- репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3.- продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач.)