

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Южно-Уральский государственный колледж»

Утверждаю:  
Зам. директора по учебной работе  
\_\_\_\_\_ Занова Т.С.  
«27» июня 2022 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОГСЭ. 04. Физическая культура**

по специальности 38.02.04 Коммерция (по отраслям)

2022 г  
**Аннотация**

**рабочей программы учебной дисциплины**

**ОГСЭ.04. Физическая культура**

**по специальности СПО**

**38.02.04 Коммерция (по отраслям)**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе ФГОС СПО и примерной ОПОП по специальности СПО 38.02.04 Коммерция (по отраслям)

Включает в себя: паспорт рабочей программы (место учебной дисциплины в структуре ППССЗ, цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины); структуру и содержание учебной дисциплины (объём учебной дисциплины и виды учебной работы, тематический план и содержание учебной дисциплины); условия реализации дисциплины (требования к минимальному материально-техническому обеспечению, информационно обеспечение обучения, перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, основной и дополнительной литературы); контроль и оценку результатов освоения.

Максимальная учебная нагрузка (всего часов) – 236 часов, в том числе обязательная аудиторная учебная нагрузка – 118 часов, самостоятельная работа -118 часов; практической подготовки - 20 часов.

Форма промежуточной аттестации – дифференцированный зачёт.

Наименование разделов дисциплины:

1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности.
2. Легкая атлетика.
3. Спортивные игры. Волейбол. Баскетбол. Футбол.
4. Общая физическая подготовка.
5. Лыжная подготовка
6. Профессионально прикладная физическая подготовка.
7. Гимнастика.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе примерной программы учебной дисциплины Физическая культура для профессиональных образовательных организаций, реализующих образовательные профессиональные программы среднего профессионального образования специальностям среднего профессионального образования (далее - СПО).

Разработчики:

Титова Н.В., преподаватель ГБОУ СПО (ССУЗ) «Южно-Уральский многопрофильный колледж» г. Челябинск.

Галинурова Н.И., методист ГОУ ДПО (повышения квалификации) специалистов «Челябинский институт развития профессионального образования».

Серебренникова Е.А., заместитель директора по учебно-методической работе ГБОУ СПО (ССУЗ) «Южно-Уральский многопрофильный колледж».

Соколова А.А., методист ГБОУ СПО (ССУЗ) «Южно-Уральский многопрофильный колледж».

Организация-разработчик рабочей программы:

ГБПОУ «Южно-Уральский государственный колледж» г. Челябинск.

Разработчик:

Тарицин Евгений Олегович преподаватель физической культуры ГБПОУ «Южно-Уральский государственный колледж» г. Челябинск

Исраилова Роксана Раисовна преподаватель физической культуры ГБПОУ «Южно-Уральский государственный колледж» г. Челябинск

Кляпиков Василий Александрович преподаватель физической культуры ГБПОУ «Южно-Уральский государственный колледж» г. Челябинск

Рассмотрена и одобрена на заседании ПЦК Физической культуры и БЖД.

Протокол № 9 от 14 июня 2022г.

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_ Е. С. Козицына

## **СОДЕРЖАНИЕ**

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>20</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>21</b>

# **1. 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 38.02.04 Коммерция (по отраслям).

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

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

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

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

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

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

### **1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 236 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 118 часа, в том числе в форме практической подготовки 20 часов;

самостоятельной работы обучающегося 118 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>236</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>118</b>
в том числе:	
лекции	2
в том числе в форме практической подготовки	-
лабораторные занятия	-
в том числе в форме практической подготовки	-
практические занятия	116
в том числе в форме практической подготовки	20
контрольные работы	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>118</b>
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	—
виды самостоятельной работы: подготовка сообщений, рефератов, докладов, составление индивидуального дневника самоконтроля физического развития, занятия в секциях и кружках, составление и выполнение комплексов упражнений.	118
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

## Объем учебной дисциплины и виды учебной работы заочной формы обучения

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>236</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>2</b>
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	-
теоретические занятия	2
контрольные работы	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>234</b>
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	—
виды самостоятельной работы: подготовка сообщений, рефератов, докладов, составление индивидуального дневника самоконтроля физического развития, занятия в секциях и кружках, составление и выполнение комплексов упражнений.	234
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов
1	2		3
Раздел 1. Теоретический раздел			4
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Основное значение ППФП.	Содержание учебного материала		
	1.	Современное состояние здоровья молодежи. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Назначение ППФП- направленное развитие психических и физических качеств человека, требования к которым предъявляет конкретная профессиональная деятельность.	
	Лабораторные работы		-
	Практическая подготовка		2
	Контрольные работы		-
	Самостоятельная работа обучающегося		
	1	ОРУ на внимание	2
Раздел 2. Легкая атлетика			36
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Содержание учебного материала		
	1	Техника низкого старта. Старт - бег по дистанции – вираж - финиширование	
	Лабораторные работы		-
	Практические занятия		2
	Контрольные работы		-
	Самостоятельная работа обучающегося		
	1	Составить комплекс ОРУ для самостоятельной работы	2
Тема 2.2. Специальные упражнения бегуна	Содержание учебного материала		
	1	Основа техники бега, последовательность выполнения отдельных беговых упражнений способствующих изучению и совершенствованию техники бега. Техника бега по прямой, по повороту, бег по кругу, многократное выполнение отрезков. Выполнение специальных упражнений бегуна.	
	Лабораторные работы		-
	Практические занятия		2
	Контрольные работы		-
	Самостоятельная работа обучающегося		
	1	Повторить последовательность беговых упражнений	2



Тема 2.3. Совершенствование техники переменного и повторного бега	Содержание учебного материала		
	1	Переменный бег. Повторный бег. Выполнение упражнения, применяя переменный бег, повторный бег, когда бег выполняется с разной скоростью и чередуется различными имитациями упражнения.	
	Лабораторные работы		-
	Практические занятия		2
	Контрольные работы		-
	Самостоятельная работа обучающегося		
	1	Составить комплекс беговых упражнений	2
Тема 2.4. Эстафетный бег	Содержание учебного материала		
	1	Правило передачи эстафетной палочки, бег по отрезкам дистанции. Виды эстафетного бега. 4х400м	
	Лабораторные работы		-
	Практические занятия		2
	Контрольные работы		-
	Самостоятельная работа обучающегося		
	1	Разработать комплекс упражнений на развитие быстроты движения	2
Тема 2.5. Кросс – бег по пересеченной местности или по стадиону	Содержание учебного материала		
	1	Кросс является не только вспомогательным средством тренировки, но и самостоятельным видом спортивного бега. Бег на дистанции: 500м; 1000м; Техника высокого старта, бег по дистанции, умение правильно распределить свои силы.	
	Лабораторные работы		-
	Практические занятия		2
	Контрольные работы		-
	Самостоятельная работа обучающегося		
	1	Разработать комплекс упражнений на развитие координации движения	2
Тема 2.6. Бег на равнинных участках	Содержание учебного материала		
	1	Бег на дистанции 1500 м. Общеразвивающие и специальные упражнения	
	Лабораторные работы		-
	Практические занятия		2
	Контрольные работы		-
	Самостоятельная работа обучающегося		
	1	Разработать упражнения на развитие выносливости	2
Тема 2.7. Бег по пересеченной местности	Содержание учебного материала		
	1	Техника бега. Дистанция 2000 м. ОРУ и специальные упражнения	
	Лабораторные работы		

	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>
	<b>Контрольные работы</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>		
	<b>1</b>	Комплекс маховых упражнений	<b>2</b>
<b>Тема 2.8. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>1</b>	Техника высокого старта. Работа рук. Ритм дыхания. Дистанция 3000м	
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>
	<b>Контрольные работы</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>		
	<b>1</b>	Разработать упражнения на развитие выносливости	<b>2</b>
<b>Тема 2.9. Совершенствование техники прыжка в длину с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>1</b>	Специальные упражнения для овладения прыжка в длину с места	
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>
	<b>Контрольные работы</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>		
	<b>1</b>	Комплекс упражнений на развитие силовых способностей	<b>2</b>
<b>Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол</b>			<b>24</b>
<b>Тема 3.1. Совершенствование специальной и физической подготовки волейболиста</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>1</b>	Подготовка организма к предстоящей работе. Обще развивающие упражнения, ходьба, бег, наклоны, повороты, приседания, прыжки. Совершенствование техники владения мячом.	
	<b>Лабораторные работы</b>		<b>-</b>
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>
	<b>Контрольные работы</b>		<b>-</b>
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>		
	<b>1</b>	Правила игры	<b>2</b>
<b>Тема 3.2. Совершенствование техники верхней и нижней передачи</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>1</b>	Верхняя передача: вперед, над собой и назад. Длинные передачи через зону; короткие в соседнюю зону; укороченные - в свою зону. Передачи: низкие, высокие, близкие и отдаленные.	

	Лабораторные работы		-
	Практические занятия		2
	Контрольные работы		-
	Самостоятельная работа обучающегося		
	1	Комплекс ОРУ	2
Тема 3.3. Совершенствование техники приема мяча.	Содержание учебного материала		
	1	Технический прием защиты, позволяющий остановить мяч в игре после нападающих действий соперников. Прием мяча снизу и передачи в игровых ситуациях	
	Лабораторные работы		-
	Практические занятия		2
	Контрольные работы		-
	Самостоятельная работа обучающегося		
	1	Комплекс упражнений на развитие гибкости	2
Тема 3.4. Совершенствование техники подачи: нижние, верхние, боковые.	Содержание учебного материала		
	1	Техника для всех видов подачи. Устойчивая стойка, удобная для удара, подбрасывание мяча, удар по мячу	
	Лабораторные работы		-
	Практические занятия		2
	Контрольные работы		-
	Самостоятельная работа обучающегося		
	1	Комплекс ОРУ	2
Тема 3.5. Совершенствование техники нападающего удара	Содержание учебного материала		
	1	Выполнение подводящих упражнений на месте и в прыжке, в различных перестроениях и в игровых ситуациях	
	Лабораторные работы		-
	Практические занятия		2
	Контрольные работы		-
	Самостоятельная работа обучающегося		
	1	Комплекс силовых упражнений	2
Тема 3.6. Зачет	Содержание учебного материала		
	1	ОРУ. Подготовка организма к сдаче зачет	
	Лабораторные работы		-
	Практические занятия		2
	Контрольные работы		-
	Самостоятельная работа обучающегося		
	1	Комплекс маховых упражнений рук и ног	2
Раздел 4. Лыжная подготовка			

			<b>28</b>
<b>Тема 4.1. Правила поведения студентов на занятиях лыжным спортом. Прохождение дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1	Объяснять студентам правила поведения на занятиях по лыжной подготовке. Правила подборки лыж уход за инвентарем после занятий, опробовать лыжи на учебном кругу.	
	<b>Лабораторные работы</b>		-
	<b>Практические занятия</b>		2
	<b>Контрольные работы</b>		-
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>		
	1	Комплекс упражнений для развития быстроты движений	2
<b>Тема 4.2. Совершенствование техники передвижения на лыжах: переменный двухшажный ход</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1	Выполнять технику скользящего шага, без палок, а затем с палками. После отталкивания ногой. Важную роль в переменном двухшажном ходе играет положение туловища лыжника. Попеременная работа рук и ног создает условия для отдыха работающих мышц, экономно расходуя силу.	
	<b>Лабораторные работы</b>		-
	<b>Практические занятия</b>		2
	<b>Контрольные работы</b>		-
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>		
	1	Комплекс упражнений для развития координации движения	2
<b>Тема 4.3. Совершенствование одновременно-бесшажного и двухшажного ходов.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1	Провести разминку попеременным двухшажным ходом по учебному кругу, а затем изучить одновременные ходы.	
	<b>Лабораторные работы</b>		-
	<b>Практические занятия</b>		2
	<b>Контрольные работы</b>		-
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>		
	1	Комплекс упражнений на развитие всех группы мышц, воспитание выносливости.	2
<b>Тема 4.4. Совершенствование техники подъемов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1	Преодоление препятствия стилем «Елочка» и «Лесенка»	
	<b>Лабораторные работы</b>		-
	<b>Практические занятия</b>		2
	<b>Контрольные работы</b>		-
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>		
	1	Комплекс упражнений на развитие скоростной выносливости	2
<b>Тема 4.5. Совершенствование техники спусков</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1	Положение лыжника при спуске	

	<b>Лабораторные работы</b>		-
	<b>Практические занятия</b>		2
	<b>Контрольные работы</b>		-
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>		
	1	ОРУ на силовую выносливость	2
<b>Тема 4.6. Совершенствование техники торможения и поворотов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1	Виды торможения: лыжами, палками и падениям. Подобрать участок дистанции для выполнения торможения поворота на лыжах в дистанции: поворот переступанием. Выполнять в зависимости от ситуации. Преодолеть препятствия на склонах, где встречаются бугры, ямы, уступы, впадины.	
	<b>Лабораторные работы</b>		-
	<b>Практические занятия</b>		2
	<b>Контрольные работы</b>		-
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>		
	1	ОРУ на нижние конечности	2
<b>Тема 4.7 Выполнение контрольных нормативов. ППФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1	Лыжная гонка свободным стилем: Юноши-5км, Девушки-3-км. Проявление на учебных занятиях профессионально-значимых качеств- волевые, самообладание, решительность, настойчивость., смелость, самодисциплина.	
	<b>Лабораторные работы</b>		-
	<b>Практическая подготовка</b>		2
	<b>Контрольные работы</b>		-
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>		
	1	ОРУ на верхние конечности	2
<b>Раздел 5. Спортивные игры. Баскетбол.</b>			28
<b>Тема 5.1. Совершенствование техники ведения мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1	Ведение мяча разными способами	
	<b>Лабораторные работы</b>		-
	<b>Практические занятия</b>		2
	<b>Контрольные работы</b>		-
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>		
	1	Подготовить сообщение на тему «Баскетбол - история возникновения»	2
<b>Тема.</b>	<b>5.2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	

<b>Совершенствование техники ловли мяча.</b>	1	Ловля мяча в прыжке, в движении	
	<b>Лабораторные работы</b>		-
	<b>Практические занятия</b>		2
	<b>Контрольные работы</b>		-
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>		
	1	Разработать и применять комплекс упражнений на развитие прыгучести	2
<b>Тема 5.3. Совершенствование техники передачи мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1	Передача мяча на месте, в движении	
	<b>Лабораторные работы</b>		-
	<b>Практические занятия</b>		2
	<b>Контрольные работы</b>		-
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>		
<b>Тема 5.4. Совершенствование техники броска мяча в корзину</b>	1	Разработать и применить на занятиях комплекс упражнений на развитие гибкости	2
	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1	Вращение мяча, траектории полета мяча, бросок двумя руками, бросок одной рукой от плеча, бросок в прыжке после ведения, бросок с прыжком и поворотом.	
	<b>Лабораторные работы</b>		-
	<b>Практические занятия</b>		2
	<b>Контрольные работы</b>		-
<b>Тема 5.5. Совершенствование техники передвижения с мячом</b>	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>		
	1	Разработать и применить на занятии комплекс упражнений на переднюю поверхность бедра	2
	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1	. Выполнение защитных действий в движении: в парах, в тройных, со сменой мест используя технические приемы: рывки, повороты и остановки.	
	<b>Лабораторные работы</b>		-
	<b>Практические занятия</b>		2
<b>Тема 5.6. Совершенствование техники поворотов с мячом</b>	<b>Контрольные работы</b>		-
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>		
	1	Комплекс ОРУ на растяжку	2
	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1	Специальные упражнения с поворотами	

	<b>Лабораторные работы</b>		-
	<b>Практические занятия</b>		2
	<b>Контрольные работы</b>		-
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>		
	1	Комплекс ОРУ на пресс	2
<b>Тема 5.7. Двухсторонняя игра</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1	Игра по правилам	
	<b>Лабораторные работы</b>		-
	<b>Практические занятия</b>		2
	<b>Контрольные работы</b>		-
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>		
	1	Правила игры	2
<b>Раздел 6. Гимнастика</b>			8
<b>Тема 6.1. Организующие команды и приемы.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1	Перестроения на месте и в движении. Организующие команды. Повороты	
	<b>Лабораторные работы</b>		-
	<b>Практические занятия</b>		2
	<b>Контрольные работы</b>		-
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>		
	1	Разработка и применение упражнений на развитие координации во время занятий	2
<b>Тема 6.2. Упражнения на низкой и средней перекладине.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1	Специальные упражнения на средней и низкой перекладине	
	<b>Лабораторные работы</b>		-
	<b>Практические занятия</b>		2
	<b>Контрольные работы</b>		-
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>		
	1	Силовые упражнения	2
<b>Раздел 7. Виды спорта по выбору</b>			8
<b>Тема 7.1 Сущность и содержание</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1	Развитие прикладных физических способностей студентов на занятиях по физической	

<b>профессионально-прикладной физической культуры в достижении высоких профессиональных результатов</b>		культуре.	
		Лабораторные работы	-
		Практическая подготовка	2
		Контрольные работы	-
		Самостоятельная работа обучающегося	-
Тема 7.2. Зачет	1	ОРУ для мышц сгибателей бедра	2
		Содержание учебного материала	
	1	ОРУ. Сдача нормативов	
		Лабораторные работы	-
		Практические занятия	2
		Контрольные работы	-
		Самостоятельная работа обучающегося	-
	1	ОРУ для мышц стопы и голени	2
	<b>2 год обучения</b>		
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			<b>16</b>
<b>Тема 1.1. Теория. Прикладное значение легкой атлетики в подготовке специалиста ППФП</b>		Содержание учебного материала	
		Воспитание профессионально значимых психических и физических качеств на занятиях по легкой атлетике.	
		Практическая подготовка	2
		Практические занятия	-
		Контрольные работы	-
		Самостоятельная работа обучающегося	-
<b>Тема 1.1. Бег на короткие дистанции – закрепление материала</b>		Содержание учебного материала	
	1	ОРУ. СБУ. Сдача нормативов 100 м.	
		Лабораторные работы	
		Практические занятия	2
		Контрольные работы	-



	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>		-
	1	Составить комплекс ОРУ для самостоятельной работы	
<b>Тема 1.2. Совершенство вание техники бега на короткие дистанции. Дистанция 200м</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1	ОРУ. СБУ. Сдача нормативов 200 м.	
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия</b>		2
	<b>Контрольные работы</b>		-
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>		-
	1	Составить комплекс ОРУ для самостоятельной работы	
<b>Тема 1.3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Дистанция 400 м</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1	ОРУ, СБУ, сдача норматива 400 м	
	<b>Лабораторные работы</b>		-
	<b>Практические занятия</b>		2
	<b>Контрольные работы</b>		-
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>		-
	1	Комплекс ОРУ на косые группы мышц	
<b>Тема 1.4. Совершенствование техники бега на средние дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1	ОРУ, СБУ, сдача норматива 800м	
	<b>Лабораторные работы</b>		-
	<b>Практические занятия</b>		2
	<b>Контрольные работы</b>		-
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>		-
	1	Комплекс ОРУ на развитие гибкость	
<b>Тема 1.5. Совершенствование техники бега на средние дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1	ОРУ, СБУ, сдача норматива 3000м	
	<b>Лабораторные работы</b>		-
	<b>Практические занятия</b>		2
	<b>Контрольные работы</b>		-

	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>		-
	1	Комплекс ОРУ на развитие гибкости и подвижности в суставах	
<b>Тема 1.6. Совершенствование техники толкания ядра</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1	ОРУ, сдача норматива по толканию ядра.	
	<b>Лабораторные работы</b>		-
	<b>Практические занятия</b>		2
	<b>Контрольные работы</b>		-
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>		-
	1	Отжимание 5х25раз	
<b>Тема 1.7. Кроссовая подготовка – закрепление материала</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1	ОРУ. Кросс 500 м., 1000 м.	
	<b>Лабораторные работы</b>		-
	<b>Практические занятия</b>		2
	<b>Контрольные работы</b>		-
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>		-
	1	Комплекс ОРУ на растягивание мышц	
<b>Тема 1.8. Совершенствование прыжка в длину с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1	ОРУ. СБУ. Сдача норматива прыжок в длину с разбега.	
	<b>Лабораторные работы</b>		-
	<b>Практические занятия</b>		2
	<b>Контрольные работы</b>		-
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>		-
	1	Комплекс упражнений для укрепления двигательного аппарата	
<b>Раздел 2. Спортивные игры (волейбол)</b>			<b>10</b>
<b>Тема 2.1. Совершенствование техники нижней и верхней передачи</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1	Верхняя передача: вперед, над собой и назад. Длинные передачи через зону; короткие в соседнюю зону; укороченные - в свою зону. Передачи: низкие, высокие, близкие и отдаленные.	

	<b>Лабораторные работы</b>		-
	<b>Практические занятия</b>		2
	<b>Контрольные работы</b>		-
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>		-
	1	Комплекс ОРУ на развитие скоростной выносливости	
<b>Тема 2.2. Поддачи нижние, верхние, боковые – совершенствование.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1	ОРУ. Специальная тренировка волейболиста. Совершенствование подач.	
	<b>Лабораторные работы</b>		-
	<b>Практические занятия</b>		2
	<b>Контрольные работы</b>		-
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>		-
	1	Комплекс ОРУ на развитие прыгучести	
<b>Тема 2.3. Нападающий удар - совершенствование</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1	ОРУ. Специальные упражнения волейболиста. Совершенствование нападающего удара	
	<b>Лабораторные работы</b>		-
	<b>Практические занятия</b>		2
	<b>Контрольные работы</b>		-
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>		-
	1	Комплекс ОРУ на верхний плечевой пояс	
<b>Тема 2.4. Правила игры. Двухсторонняя игра.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1	ОРУ. Специальная тренировка волейболиста. Правила игры	
	<b>Лабораторные работы</b>		-
	<b>Практические занятия</b>		2
	<b>Контрольные работы</b>		-
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>		-
	1	Комплекс ОРУ на все группы мышц	
<b>Тема 2.5. Зачет.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1	ОРУ. Сдача норматива	
	<b>Лабораторные работы</b>		-

	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>
	<b>Контрольные работы</b>		<b>-</b>
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>		<b>-</b>
	1	Комплекс ОРУ на все группы мышц туловища	
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>			<b>16</b>
<b>Тема 3.1. Совершенствование техники попеременно - двухшажным ходом.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1	ОРУ. Специальные упражнения. Передвижения на лыжах попеременно - двухшажным ходом.	
	<b>Лабораторные работы</b>		<b>-</b>
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>
	<b>Контрольные работы</b>		<b>-</b>
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>		
	1	Комплекс ОРУ на развитие силовой выносливости	<b>2</b>
<b>Тема 3.2. Совершенствование одновременно-бесшажного и одношажного лыжного хода.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1	ОРУ. Передвижение на лыжах одновременно-бесшажным и одношажным лыжным ходом.	
	<b>Лабораторные работы</b>		<b>-</b>
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>
	<b>Контрольные работы</b>		<b>-</b>
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>		
	1	Комплекс ОРУ на развитие скоростной выносливости	<b>2</b>
<b>Тема 3.3. Техника конькового хода: одновременный двухшажный ход</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1	Совершенствование техники конькового хода: одновременный двухшажный ход.	
	<b>Лабораторные работы</b>		<b>-</b>
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>
	<b>Контрольные работы</b>		<b>-</b>
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>		
	1	Комплекс ОРУ на развитие координации	<b>2</b>

<b>Тема 3.4. Техника конькового хода: одновременный одношажный ход</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1	Совершенствование техники конькового хода: одновременный одношажный ход	
	<b>Лабораторные работы</b>		-
	<b>Практические занятия</b>		2
	<b>Контрольные работы</b>		-
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>		
	1	Комплекс ОРУ на развитие выносливости	2
<b>Тема 3.5. Изучение техники подъем на гору способом «переступание», «елочка».</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1	Изучение техники подъем на гору способом «переступание», «елочка». Большая опора на палки.	
	<b>Лабораторные работы</b>		-
	<b>Практические занятия</b>		2
	<b>Контрольные работы</b>		-
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>		
	1	Отжимание от пола 10х5	2
<b>Тема 3.6. Совершенствование техники подъем на гору способом «переступание», «елочка».</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1	Совершенствование техники подъем на гору способом «переступание», «елочка». Большая опора на палки.	
	<b>Лабораторные работы</b>		-
	<b>Практические занятия</b>		2
	<b>Контрольные работы</b>		-
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>		
	1	Пресс 30х4	2
<b>Тема 3.7. Прохождение дистанции коньковым ходом 3км, 5км</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1	Прохождение дистанции различным ходом 3км и 5км	
	<b>Лабораторные работы</b>		-
	<b>Практические занятия</b>		2
	<b>Контрольные работы</b>		-
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>		
	1	Комплекс ОРУ на заднюю поверхность бедра	2

<b>Тема 3.8. Прохождение дистанции классическим стилем 3км, 5км</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1	Прохождение дистанции классическим стилем 3км и 5 км	
	<b>Лабораторные работы</b>		-
	<b>Практические занятия</b>		2
	<b>Контрольные работы</b>		-
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>		
	1	Комплекс ОРУ с наклонами	2
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>			2
<b>Тема 4.1. Упражнения в парах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1	Специальные упражнения в парах	
	<b>Лабораторные работы</b>		-
	<b>Практические занятия</b>		2
	<b>Контрольные работы</b>		-
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>		
	1	ОРУ для отводящих мышц бедра	2
<b>Раздел 5. Виды спорта по выбору</b>			4
<b>Тема 5.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1	Круговой метод тренировки для развития мышечной силы	
	<b>Лабораторные работы</b>		-
	<b>Практические занятия</b>		2
	<b>Контрольные работы</b>		-
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>		
	1	ОРУ для мышц стопы и голени	2
<b>Тема 5.2. Дифференцированный</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1	ОРУ. Сдача нормативов	

<b>зачет</b>	<b>Лабораторные работы</b>	<b>-</b>
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>
	<b>Контрольные работы</b>	<b>-</b>
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	
	<b>1</b> ОРУ для мышц рук и плечевого пояса	<b>2</b>