

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



Утверждаю  
Зам. директора по УР

Л.И. Чубар

от «23» *сентября* 2016 г.

*Внесено*  
*пр. № 1-02 от 23.09.16 г.*



**Рабочая программа учебной дисциплины**  
**Физическая культура**

Специальность:  
33.02.01 Фармация

В результате освоения дисциплины «Физическая культура» в соответствии с ФГОС СПО обучающийся должен обладать следующими общими компетенциями:

- ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
- ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями
- ОК 12. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

## 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 33.02.01 «Фармация»

#### 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:  
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.

Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 354 часа.

В том числе:

Обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 182 часа;

Самостоятельной работы обучающегося 174 часа.

### Структура и содержание учебной дисциплины

#### Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	354
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
В том числе:	
Лекционные занятия	2
Практические занятия	180
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	172

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

### 1 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Компетенции	Уровень освоения
<b>Раздел 1. Теоретические основы ЗОЖ - 4 часа</b>				
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
<b>Раздел 2. Легкая атлетика - 28 часов</b>				
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.	Практическое занятие	2 часа	ОК.1	2

Бег по виражу. Тест в беге на 100м	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		ОК.3	
	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	1 час		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	1 час		3

**Раздел 3.Спортивные игры. Баскетбол - 32 часов**

Тема.3.1 Передвижения в стойке. Остановка «в два шага» и «прыжком»	Практическое занятие	2 часа	ОК.1 ОК.3 ОК.6 ОК.13	2
	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			
	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. Ведение мяча на месте, в движении. Ведение мяча правой и левой рукой.	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 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.			
Тема 3.6. Ведения мяча с изменением направления движения, скорости и высоты отскока мяча	Самостоятельная работа: ОРУ. Тренировка скоростной выносливости	2 часа		3
	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
<b>Раздел 4. Спортивные игры . Волейбол - 32 часа</b>				
Тема 4.1 Перемещения в	Практическое занятие	2 часа	2	
	1.Медленный бег. 2. ОРУ в движении. 3. ОРУ на месте. 4. Специальные		ОК.1	



волейбольной стойке. Передача мяча двумя руками пальцами сверху.	упражнения игрока в движении. 5.Перемещение игрока в различных 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.3 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	Практическое занятие	2 часа	ОК.1	2

Нападающий удар. Блокирование: одиночное, групповое.	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		ОК.3 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	
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	
<b>Раздел 5. Настольный теннис - 20 часов.</b>				
Тема 5.1 Техника игры в настольный теннис.	Практическое занятие.	6 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.	6 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
<b>Раздел 6. Общая физическая подготовка – 16 часов</b>				
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. 9Дыхательные 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	2 часа	ОК.1 ОК.3	2
	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.			
	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

<b>Раздел 2. Легкая атлетика – 20 часов</b>				
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. Бег по пересеченной местности.	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			

Тест в беге на 2-3 км.	расслабление. 6. Дыхательные упражнения.			
	Самостоятельная работа. ОРУ. Кросс.	2 часа		3
<b>Раздел 3. Спортивные игры. Баскетбол – 24 часов</b>				
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, ловкости.	2 часа		3

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
<b>Раздел 4. Настольный теннис - 8 часов</b>				

Тема 4.1 Техника игры в теннис.	Практическое занятие	2 часа	ОК.1 ОК.3	2
	1. Стойка и перемещение. 2. Передача партнёру. 3. Подача.			
	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	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 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	
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
<b>Раздел 6.Общая физическая подготовка - 12 часов</b>				
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

<b>Раздел 2. Легкая атлетика - 28часов</b>				
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
<b>Раздел 3. Спортивные игры. Баскетбол - 40 часов</b>				
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
<b>Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол - 28 часов</b>				
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
<b>Раздел 5. Настольный теннис -16 часов</b>				
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
<b>Раздел 6.Общая физическая подготовка - 8 часов</b>				
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.)