

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «КОЛЛЕДЖ МЕТРОПОЛИТЕНА И ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА»

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА
на заседании Педагогического совета
СПб ГБПОУ «Колледж метрополитена»
протокол № 19 от 17.06.2024 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора СПб ГБПОУ
«Колледж метрополитена»
от 18.06.2024 г. № 576

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность **09.02.07 – Информационные системы и
программирование**

Санкт-Петербург
2024

Рабочая программа дисциплины «ОГСЭ.05 Физическая культура» разработана на основе ФГОС СПО и с учетом примерной основной образовательной программы по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование

Укрупненная группа 09.00.00- Информатика и вычислительная техника

Специальность 09.02.07 «Информационные системы и программирование»

СОСТАВИТЕЛИ:

Жучкин А.В., преподаватель СПб ГБПОУ «Колледж метрополитена»

Цирулев С. В., преподаватель СПб ГБПОУ «Колледж метрополитена»

ОДОБРЕНА

на предметно-цикловой комиссии

гуманитарных дисциплин

Протокол № 10 от 21 мая 2024г.

СТРУКТУРНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1. Общая характеристика программы дисциплины
2. Структура и содержание дисциплины
3. Условия реализации дисциплины
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Календарно-тематическое планирование

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» принадлежит к общему гуманитарному и социально экономическому циклу.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы	168
в том числе:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	162
<i>Дифференцированный зачет</i>	2

2.2. Тематический план и содержание дисциплины ОГСЭ. 05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1.	Основы физической культуры	4	
Тема 1.1 Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Физические способности человека и их развитие 2. Самоконтроль обучающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Спорт в физическом воспитании обучающихся. Массовый спорт, высшие достижения, оздоровительные системы физических упражнений. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями	4	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
Раздел 2.	Легкая атлетика	60	

Тема 2.1. Бег на короткие дистанции	Краткое содержание учебного материала: Техника безопасности на уроках легкой атлетики. СБУ на скорость. Техника низкого старта. Стартовый разгон. Бег с ходу. Финиширование. Челночный Бег 3х18 м, 4х18м. Техника разворотов, коротких ускорений и торможения. КУ в беге 60, 100,500 метров и челночный бег.	24	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	Краткое содержание учебного материала: Высокий старт. Тактика бега на длинные дистанции. Упражнения на выносливость. Финишный рывок. КУ в беге на 1000, 1500, 3000метров(юноши) и 1000м, 1500, 2000 метров (девушки).	18	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
Тема 2.3. Прыжок в длину с места	Краткое содержание учебного материала: Специальные упражнения. Прыжок с места. Техника отталкивания, полета и приземления. КУ в прыжках. Выполнения нормативов по легкой атлетике.	18	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
Раздел 3.	Профессионально – прикладная физическая подготовка	30	
Тема 3.1. Гиревое двоеборье.	Краткое содержание учебного материала: Техника безопасности на уроках с тяжелоатлетическими снарядами. Техника рывка и толчка. Техника перехода в рывке. Упражнения на силовую выносливость. Висы с различным положением ног. Упражнения на пресс, спину. Упражнения на растягивание мышц и связок. Отжимание в упоре лёжа.	16	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08

Тема 3.2. Атлетическая гимнастика	Краткое содержание учебного материала: Упражнения с отягощениями. Упражнения с собственным весом тела. Планирование тренировок и нагрузок в атлетической гимнастики	14	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
Раздел 4.	Гимнастика с основами акробатики	18	
Тема 4.1. Гимнастика	Краткое содержание учебного материала: Техника безопасности на уроках акробатики, гимнастики. Подъём в упор силой, подъём переворотом. Из размахиваний махом соскок назад. Подтягивания. Сгибание, разгибание рук в упоре. Соединение элементов. Преодоление полосы препятствий. Перекаты в группировке вперед и назад.	9	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
Тема 4.2. Акробатика	Краткое содержание учебного материала: Кувырки, стойка на руках, упражнения в парах.	9	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
Раздел 5.	Спортивные игры	43	
Тема 5.1. Баскетбол	Краткое содержание учебного материала: Техника безопасности при проведении игровых видов спорта. Ведение мяча. Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Броски по кольцу двумя руками сверху. Броски одной рукой сверху. Передвижения. Стойки защитника, выбивание и вырывание мяча. Учебная игра.	24	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08

Тема 5.2. Волейбол	Краткое содержание учебного материала: Стойки в волейболе. Перемещения по площадке. Прямая верхняя подача. Прием мяча снизу после подачи. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Передача вперед. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Взаимодействия игроков. Учебная игра.	12	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
Тема 5.3. Мини-Футбол	Краткое содержание учебного материала: Перемещения по полю. Ведение мяча. Передача мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействия игроков. Учебная игра.	7	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
Раздел 6.	Элементы единоборств	11	
Тема 6.1. Элементы единоборств	Краткое содержание учебного материала: ОРУ на мышцы плечевого пояса и рук. Сгибание и разгибания рук в упоре лежа. Комплекс упражнений самостраховки. Прием № 1: Освобождение от захвата за руку с последующим уходом с линии атаки. Прием №2: Задняя подножка.	11	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
	Дифференцированный зачет	2	
	ВСЕГО ЧАСОВ	168	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Спортивный зал:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,
оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);
оборудование для занятий аэробикой (скакалки, гимнастические коврики, фитболы);
гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

ЭОР

Тренажерно-информационная система (ТИСа)

Открытый стадион широкого профиля

Песочная яма для прыжков в длину

Беговые дорожки

Волейбольная игровая площадка

Баскетбольная игровая площадка

Футбольная игровая площадка

Параллельные гимнастические брусья

Турник – 3 шт.

Гимнастическая скамейка для пресса горизонтальная

Гимнастическая скамейка для пресса наклонная

Трибуна двухуровневая крытая – 2 шт.

Тренажёрный зал

Зона свободных весов

Тренажёр для грудных мышц

Многофункциональный тренажёр

Тренажёр для мышц ног

Атлетические штанги

Тренажёр для пресса

Тренажёр Смита

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основная литература:

1. Виленский М.Я. Физическая культура. – М.: КНОРУС, 2015

Периодические издания:

Периодическое издание, научно- методический журнал, «Физическая культура»

Internet-ресурсы:

Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru> Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru> http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей" <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе" <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры. <http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно- теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала. <http://reftrend.ru/1097957.html>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы контроля
умения: - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности - Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко. «Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.	Практические занятия - Определение уровня физической подготовленности. - Личные достижения обучающихся.
знания: - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - Основы здорового образа жизни; - Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) - Средства профилактики	«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.	

перенапряжения	«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.	
----------------	---	--

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по дисциплине

ОГСЭ. 05 «Физическая культура»

Специальность 09.02.07 «Информационные системы и программирование»

№ темы	Колич ество часов	№ учебного занятия	Наименование учебного занятия (форма проведения)
Пкурс, III семестр (34 часа)			
1.1	1	1.	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Физические способности человека и их развитие
1.1	1	2.	Самоконтроль обучающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств
1.1	1	3.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Спорт в физическом воспитании обучающихся. Массовый спорт, высшие достижения, оздоровительные системы физических упражнений.
1.1	1	4.	Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями
2.1	1	5.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики на стадионе и в зале. Челночный бег 3х18, 4х9.
2.1	1	6.	КУ в беге. Бег 100м, (сек)
2.1	1	7.	Зачетное занятие . Челночный бег, 4х9.
2.1	1	8.	Подтягивание на перекладине, ОРУ на развитие силы, общей выносливости
2.1	1	9.	Зачетное занятие . Бег 100м, (сек)
2.1	1	10.	Зачетное занятие . подтягивание на перекладине.
2.2	1	11.	Бег 1000м (мин., сек). Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)
2.2	1	12.	Бег 3000м (мин., сек) Пресс из положения лежа за 30 сек

2.2	1	13.	Зачетное занятие . Бег 1000м (мин., сек)
2.2	1	14.	Зачетное занятие Бег 3000м (мин., сек)
2.2	1	15.	Пресс из положения лежа за 30 сек
2.2	1	16.	Зачетное занятие. Пресс из положения лежа за 30 сек
2.3	1	17.	Техника прыжка в длину с места. Специальные упражнения. КУ в прыжках.
2.3	1	18.	Техника отталкивания и полета при выполнении прыжка в длину с места.
2.3	1	19.	Техника приземления при выполнении прыжка в длину с места.
2.3	1	20.	Зачетное занятие. Прыжок в длину с места.
3.1	1	21.	Отработка толчка гири.
3.1	1	22.	Зачетное занятие . Толчек гири.
3.1	1	23.	Отработка Рывка гири
3.1	1	24.	Зачетное занятие . Рывок гири.
3.2	1	25.	Поднимание ног к перекладине.
3.2	1	26.	Зачетное занятие . Поднимание ног к перекладине (количество раз)
3.2	1	27.	Подъем силой в упор на перекладине.
3.2	1	28.	Зачетное занятие . Подъем силой в упор на перекладине (количество раз)
5.1	1	29.	Броски и ловля отскачившего от стены мяча с расстояния 3м на результат (за 30 сек)
5.1	1	30.	Бросок мяча сбоку из-под щита на месте с расстояния 3м из 5 попыток на результат.
5.1	1	31.	Штрафной бросок из 5 попыток.
5.1	1	32.	Зачетное занятие. Штрафной бросок из 5 попыток
5.1	1	33.	Верхняя передача мяча над собой (h – 1 м) в круге диаметром 2 м (количество раз)
5.1	1	34.	Итоговое занятие

Пкурс IVсеместр (46 часов)			
5.1	1	35.	Нижняя прямая подача мяча (из 5 подач). Прямая верхняя подача мяча (из 5 подач).
5.1		36.	Совершенствование тактики в нападении, защита игрока с мячом и без мяча
5.1	1	37.	Зачетное занятие прямого нападающего удара.
5.1	1	38.	Зачетное занятие приема мяча снизу двумя руками.
2.1	1	39.	ОРУ на развитие скоростных качеств. Челночный бег 3х18, 4х9.
2.1	1	40.	КУ в беге.
2.1	1	41.	Зачетный урок. Челночный бег, 4х9.
2.1	1	42.	Подтягивание на перекладине, ОРУ на развитие силы, общей выносливости
2.1	1	43.	КУ в беге. Силовые упражнения.
2.1	1	44.	Зачетное занятие. Подтягивание на перекладине.
2.1	1	45.	Бег челночный 3х18,4х9 (мин., сек). Сгибание, разгибание рук, в упоре лежа (кол-во раз)
2.1	1	46.	Пресс из положения лежа за 30 сек
2.1	1	47.	Зачетное занятие. Бег челночный 3х18, (мин., сек).
2.1	1	48.	Зачетное занятие. Бег челночный 4х9м, (мин., сек).
2.1	1	49.	Упражнение на пресс из положения лежа за 30 сек.
2.1	1	50.	Зачетное занятие. Упражнение на пресс из положения лежа за 30 сек.
2.3	1	51.	Техника прыжка в длину с места. КУ в прыжках.
2.3	1	52.	Техника отталкивания и полета при выполнении прыжка в длину с места.
2.3	1	53.	Техника приземления при выполнении прыжка в длину с места.
2.3	1	54.	Техника прыжка в длину с места.
2.3	1	55.	Зачетное занятие. Прыжок в длину с места.

3.1	1	56.	Отработка толчка гири.
3.1	1	57.	Отработка рывка гири
3.1	1	58.	Зачетное занятие. Рывок гири.
3.1	1	59.	Отработка толчка гири.
3.1	1	60.	Зачетное занятие. Толчек гири.
3.2	1	61.	Поднимание ног к перекладине.
3.2	1	62.	Поднимание ног к перекладине.
3.2	1	63.	Зачетное занятие. Поднимание ног к перекладине (количество раз)
3.2	1	64.	Подъем силой в упор на перекладине.
3.2	1	65.	Подъем силой в упор на перекладине.
3.2	1	66.	Зачетное занятие. Подъем силой в упор на перекладине (количество раз)
4.1	1	67.	Прыжки со скакалкой с максимальной интенсивностью до 1 минуты (3-4) повторения
4.1	1	68.	Комплекс упражнений у гимнастической стенки.
4.1	1	69.	Зачетное занятие. Прыжки со скакалкой
4.1	1	70.	ОРУ с большой амплитудой движений для локтевого, тазобедренных, суставов и позвоночника.
4.1	1	71.	Зачетное занятие. Комплекс упражнений у гимнастической стенки
4.1	1	72.	Кувырок вперед назад, стойка на лопатках.
4.1	1	73.	Зачетный урок. Кувырок вперед назад, стойка на лопатках
4.1	1	74.	Комплекс корректирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота
4.1	1	75.	Упражнения с использованием элементов типа зарядки.(Комплекс упражнений 1).
2.1	1	76.	ОРУ на развитие скоростных качеств. Челночный бег 3х18, 4х9.
2.1	1	77.	КУ в беге. Бег 100м (сек)
2.1	1	78.	Зачетный урок. Челночный бег, 4х9.

2.1	1	79.	Подтягивание на перекладине, ОРУ на развитие силы, общей выносливости
		80.	Итоговое занятие
3 курс, 5 семестр (32 часа)			
2.1	1	1.	Зачетный урок. Бег 10мин.
2.1	1	2.	Зачетный урок. Подтягивание на перекладине.
2.2	1	3.	Бег 1000м, (мин., сек). Сгибание, разгибание рук, в упоре лежа (кол-во раз)
2.2	1	4.	Бег 3000м, (мин., сек) упражнения на пресс (кол-во раз)
2.2	1	5.	Зачетный урок. Бег 1000м (мин., сек)
2.2	1	6.	Зачетный урок Бег 3000м (мин., сек)
2.2	1	7.	Наклон вперед из положения сидя, сгибание туловища из положения лежа за 30 сек.
2.2	1	8.	Зачетный урок. Наклон вперед из положения сидя, сгибание туловища из положения лежа за 30 сек
2.3	1	9.	Техника прыжка в длину с места. Специальные упражнения. КУ в прыжках.
2.3	1	10.	Техника отталкивания и полета при выполнении прыжка в длину с места.
2.3	1	11.	Техника приземления при выполнении прыжка в длину с места.
2.3	1	12.	Техника прыжка в длину с места.
2.3	1	13.	Зачетный урок прыжок в длину с места.
3.1	1	14.	Отработка Толчка гири.
3.1	1	15.	Отработка Рывка гири
3.1	1	16.	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов.
5.2	1	17.	Совершенствование тактики индивидуальных и командных действий с фиксацией результатов.
5.2	1	18.	Двухсторонняя игра в волейбол
5.2	1	19.	Совершенствование тактических действий игрока с мячом и без мяча.

5.2	1	20.	Спортивная игра
5.2	1	21.	Зачетное занятие. Прямой нападающий удар.
5.2	1	22.	Зачетное занятие. Прием мяча снизу двумя руками
5.2	1	23.	Игра по основным правилам волейбола
5.2	1	24.	Захват рук, туловища. Игра «Бой петухов»
5.2	1	25.	Упражнения по овладению приемами страховки. Приемы борьбы за выгодное положение
5.2	1	26.	Упражнения по овладению приемами страховки с фиксацией результатов.
5.2	1	27.	Упражнения по овладению приемами само страховки. Игра «Вытолкни из круга»
5.2	1	28.	Итоговый урок.
5.1	1	29.	Совершенствование техники передвижений в баскетболе. Игра в стритбол.
5.1	1	30.	Совершенствование технических элементов в баскетболе с фиксацией результатов.
5.1	1	31.	Совершенствование техники передвижений в баскетболе. Игра в стритбол
5.1	1	32.	Двухсторонняя игра в баскетбол 3х3, 4х4, 5х5
III курс, VI семестр (23 часа)			
5.1	1	33.	Совершенствование технических элементов в баскетболе с фиксацией результатов.
5.1	1	34.	Совершенствование технических элементов в баскетболе.
5.1	1	35.	Совершенствование технических элементов в баскетболе с фиксацией результатов.
5.1	1	36.	Совершенствование технических элементов в баскетболе. Игра в стритбол.
5.1	1	37.	Совершенствование техники передвижений в баскетболе. Совершенствование игры в стритбол
5.3	1	38.	Совершенствование тактических действий игрока с мячом и без мяча с фиксацией результатов.
5.3	1	39.	Техника безопасности при проведении игровых видов спорта.

5.3	1	40.	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.
5.3	1	41.	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.
5.3	1	42.	Зачетное занятие. Отработка ударов по мячу ногой. Различные варианты остановки мяча
5.3	1	43.	Отбор мяча толчком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра
5.3	1	44.	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.
5.3	1	45.	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов с фиксацией результатов.
5.3	1	46.	Двусторонняя учебная игра.
5.3	1	47.	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов с фиксацией результатов.
2.2	1	48.	Бег 1000м, (мин., сек). Сгибание, разгибание рук, в упоре лежа (кол-во раз)
2.2	1	49.	Бег 3000м, (мин., сек) Поднимание туловища за 1мин из положения, лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)
2.2	1	50.	Зачетный урок. Бег 1000м (мин., сек)
2.2	1	51.	Зачетный урок Бег 3000м (мин., сек)
2.2	1	52.	Наклон вперед из положения сидя, сгибание туловища из положения лежа за 30 сек.
2.2	1	53.	Зачетный урок. Упражнение на пресс (лежа на спине) 30 сек
2.3	1	54.	Техника прыжка в длину с места. Специальные упражнения. КУ в прыжках.
2.3	1	55.	Техника отталкивания и полета при выполнении прыжка в длину с места.
IVкурс VII семестр (16 часов)			
2.3	1	1.	Техника приземления при выполнении прыжка в длину с места.
2.3	1	2.	Зачетный урок прыжок в длину с места.
3.1	1	3.	Отработка толчка гири.
3.1	1	4.	Зачетный урок. Толчок гири.

3.1	1	5.	Отработка рывка гири
3.1	1	6.	Зачетный урок. Рывок гири.
3.2	1	7.	Поднимание ног к перекладине.
3.2	1	8.	Зачетный урок. Поднимание ног к перекладине (количество раз)
3.2	1	9.	Подъем силой в упор на перекладине.
3.2	1	10.	Зачетный урок. Подъем силой в упор на перекладине (количество раз)
5.1	1	11.	Броски и ловля отскочившего от стены мяча с расстояния 3м. (за 30 сек). Штрафной бросок из 5 попыток
5.1	1	12.	Бросок мяча сбоку из-под щита на месте с расстояния 3м из 5 попыток.
5.1	1	13.	Ведение мяча вдоль боковых линий с последующим броском в корзину из 6 попыток.
5.1	1	14.	Зачетный урок. Технические элементы по баскетболу.
6.1	1	15.	Захват рук, туловища. Игра «Бой петухов»
6.1	1	16.	Упражнения по овладению приемами страховки. Приемы борьбы за выгодное положение
IVкурс VIIIсеместр (17 часов)			
6.1	1	17.	Упражнения по овладению приемами страховки с фиксацией результатов.
6.1	1	18.	Упражнения по овладению приемами самостраховки. Игра «Вытолкни из круга»
6.1	1	19.	Упражнения по овладению приемами самостраховки с фиксацией результатов. Игра «Вытолкни из круга»
6.1	1	20.	Приемы борьбы за выгодное положение
6.1	1	21.	Зачетное занятие. Прием освобождения от захвата и уход с линии атаки.
6.1	1	22.	Силовые упражнения и единоборства в парах.
6.1	1	23.	Захват рук, туловища. Игра «Бой петухов»
6.1	1	24.	ОРУ на мышцы плечевого пояса и рук. Основы самостраховки.

5.3	1	25.	Совершенствование тактики в нападении, защите. Защита игрока с мячом и без меча
5.3	1	26.	Спортивная игра
5.3	1	27.	Зачетное занятие. Прямой нападающий удар.
5.3	1	28.	Зачетное занятие. Прием мяча снизу двумя руками
5.3	1	29.	Игры, развивающие физические способности.
5.3	1	30.	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.
5.3	1	31.	Зачетное занятие. Отработка ударов по мячу ногой.
	1	32.	Дифференцированный зачет.
		33.	Дифференцированный зачет.