**Министерство здравоохранения Ставропольского края**

**ГБПОУ СК «Ставропольский базовый медицинский колледж»**

|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДАЮ:Зам. директора по УРГБПОУ СК «Ставропольский базовый медицинский колледж»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.Е.Остапенко «29» \_\_\_июня\_\_\_ 2020 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА учебной дисциплины**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Специальность**

 **34.02.01 Сестринское дело**

**(на базе основного общего образования)**

**Ставрополь, 2020**

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 34.02.01 Сестринское дело и в соответствии с основной профессиональной образовательной программой – ППССЗ по специальности 34.02.01 Сестринское дело ГБПОУ СК «Ставропольский базовый медицинский колледж».

**Разработчик:**

Татаринцева Л.А. – преподаватель высшей квалификационной категории ЦМК физической культуры ГБПОУ СК «Ставропольский базовый медицинский колледж»

РАСМОТРЕННО:

На заседании ЦМК физической культуры

Протокол № 10 от 10.06.2020 г.

Председатель ЦМК физической культуры \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Мурзина И.Ю.

**Рецензенты:**

1. Алдошин В.Ф. – председатель СРО ОГФСО «Юность России».
2. Мурзина И.Ю. –преподаватель высшей квалификационной категории, ГБПОУ СК « Ставропольский базовый медицинский колледж»

# **СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| **ПАСПОРТ рабочей ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 4 |
| **СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 6 |
| **условия реализации рабочей программы учебной дисциплины** | 15 |
| **Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины**1. **ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
 | 1718 |

**1.ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

* 1. **Область применения программы:**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальностям 34.02.01 Сестринское дело.

**1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к базовому основной образовательной программы.

**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 175 часа, в том числе:

 - обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;

 - самостоятельной работы обучающегося 58часов.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | ***Объем часов*** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | *175* |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)**  | *117* |
| в том числе: |  |
|  практические занятия | *117* |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | *58* |
| в том числе: |  |
| составление комплексов упражнений | *6* |
| самостоятельная работа над оздоровительной программой (для студентов специальной медицинской группы) | *10* |
| Реферат Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития | *42* |
| **Итоговая аттестация в форме зачета** |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся** | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности** |
| **Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности.** | **Содержание** Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.Социальные функции физической культуры. Физическая культура в структуре профессионального образования. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года | 4 | 1 |
| **Тема 1.2 Общая физическая подготовк**а | **Практическое занятие:** прием контрольных норм ОФП  Прыжок в длину с места;ПодтягиваниеПрыжки на гимнастической скакалке ( 30 сек)Поднимание и опускание туловища в положении лежа на спине (1 мин)Приседание на одной ноге « пистолет) | 4 |  |
| **Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности** |
| **Легкая атлетика** |  | **34/16** |  |
| **Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.** | **Содержание**  |  |
| 1.2.3.4 | Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Обучение техники прыжка в длину с места. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) |
| **Практические занятия** | 10 | 2 |
| 1. | Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции.  | 2 |
| 2. | Совершенствование техники прыжка в длину с места. | 4 |
| 3. | Совершенствование техники выполнения специальных упражнений. | 4 |
| **Тема 2.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».** | **Содержание** |  |
| 1.2.3.4. | Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».Повышение уровня ОФП.Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.  |  |
| **Практические занятия** | 10 | 2 |
| 1. | Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега способом « согнув ноги» | 4 |
| 2. | Закрепление техники выполнения общих физических упражнений. | 4 |
| 3. | Закрепление практики судейства. | 2 |
| **Тема 2.3. Бег на средние дистанции.**  | **Содержание**  |  |  |
| 1.2.3.4. | Овладение техникой бега на средние дистанции(500 метров).Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».Повышение уровня ОФП.Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике. |
| **Практические занятия** | 4 |
| 1. | Совершенствование техники бега на средние дистанции  | 2 |
| 2. | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. | 2 |
| **Тема 2.4. Бег на длинные дистанции.**  |  | **Содержание** Разучивание комплексов специальных упражненийСовершенствовать технику бега по дистанции(1000 метров)Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. |  |
| 1.2. | Совершенствовать технику бега по дистанции(1000 метров)Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.Разучивание комплексов специальных упражнений. |  |
| **Практические занятия** |  |  |
| 1. | Воспитание выносливости. |  4 |
| **Тема 2.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.** | **Содержание**  |  |
| 1.2.3. | Выполнение контрольного норматива: бег 30 метров на время.Выполнение К.Н.: прыжок в длину с местаВыполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.Выполнение К.Н.: 5 видов прыжков на гимнастической скакалке |  |
| **Практические занятия** | 8 |  |
| 1. | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. | 2 |
| 2. | Совершенствование техники бега на средние дистанции.  | 2 |
| 3. | Совершенствование техники прыжков на гимнастической скакалке в движении | 4 |
| **Самостоятельная работа** | 16 | 3 |
| 1. | Составление комплексов упражнений утренней гимнастики | 4 |
| 2. | Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжки на гимнастической скакалке. | 12 |  |
| **Фитнес** |  | **22/12** |  |
| **Тема 2.6. Основные комплексы направленные на упражнения с отягощением , скоростно- силовую выносливость, гибкость** | **Содержание**  |  |
| 1. 2. 3. 4. 5.  | Комплекс «Танцевальной аэробика»  Комплекс упражнений « Сильные ноги» с лентой для фитнеса ОРУ с отягощением « боди –бар» Степ- шаги ( базовые шаги)« Гимнастический стретчинг» в статическом режиме Атлетическая гимнастика ( юноши) | 2 |
| **Практическое занятие** | **8** | 2 |
| 1. 2. 3. 4. 5. 6.  | Обучить комплексу «Танцевальной аэробика»Обучить комплексу « Сильные ноги» с лентой для фитнесаОбучить комплексу ОРУ с отягощением « боди-бар»Обучить комплекс степ-шаги ( базовые шаги)Освоить « Гимнастический стретчинг» в статическом режимеОбучить (юноши) упражнениям атлетической гимнастики | 1 1 1 2 12  |
| **Тема 2.7 Ударная серия упражнений для мышц плечевого пояса и мышц туловища, брюшного пресса, ног** | **Содержание**  |  | 2 |
| 1.2.3.4. 5. 6. 7. | ОРУ в парах с медицинболом- 2кгОРУ с резиновым ленточным эспандером Спортивная йога в парах, в тройках, в группах  Комплекс базовых шагов на степ- платформе Силовые упражнения на гимнастической скамейке в парах Атлетическая гимнастика ( юноши)Вис – гимнастическая стенка |
| **Практическое занятие** | **12** |  |
| 1. 2. 3. 4. 5.. 6.. 7.. | Обучение ОРУ в парах с медицинболом - 2кгОбучение силовых ОРУ с резиновым ленточным эспандеромОбучение комплексу базовых шагов на степ- платформеОбучение спортивная йога в парах, в тройках, в группах Атлетическая гимнастика ( юноши)Освоить силовые упражнения на гимнастической скамейке в парах Вис – гимнастическая стенка | 2222211 |
| **Тема 2.8. Выполнение КН** | **Содержание**  |  |
| 1.   | **Выполнение КН** – Практический зачет по одному из направлений « Фитнес» 10 упражнений | 3 |
| **Практическое занятие** | **2** |  |
| 1.2. 3. 4. | Совершенствовать комплекс 10 упражнений с отягощением « боди-бар»Совершенствовать комплекс 10 базовых шагов на « Степ – платформе»Силовые упражнения на гимнастической стенке- « вис» - согнув ноги девушки- « вис « - угол юношиОбучение спортивная йога в парах, в тройках, в группах Атлетическая гимнастика ( юноши) |  |
| **Самостоятельная работа** | **12** |  |
| 1. | Самостоятельная работа над оздоровительной программой по заболеванию для специальной медицинской группы. | 6 |  |
|  | 2. | Самостоятельные упражнений на силовую выносливость « пресс», прыжки на гимнастической скакалке, вис на гимнастической стенке.«Йога» начальный уровень – самостоятельное выполнение для развития гибкости | 6 |  |
| **Туризм** |  | **37 /18** |  |
| **Тема 2.9. Организация и методика подготовки к туристическому походу.** | **Содержание**  |  **10**22 222 | 3 |
| 1.2.3.4.5. | Организация и подготовка туристических походов.Схема последовательности этапов организации и подготовки похода. Последовательность заполнения рюкзака.Укладка палатки. Продукты питания. Режим передвижения по местности.Ориентирование по карте и по местным предметамОрганизационное и материально-техническое обеспечение похода. |
| **Практические занятия** | **27** |  |
| 1. | Совершенствование техники спуска и подъема передвижения по пересеченной местности | 12 |
| 2. | Выполнение контрольных нормативов в учебно-тренировочном походе: девушки (3 км.), юноши (5 км). | 15 |
| **Самостоятельная работа** | **18** |
| 1. | Выполнение походов выходного дня, выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, воспитание выносливости, закаливание организма |  |
| **Гимнастика** | **16/12** |  |
| **Тема 3.1. Организация и методика подготовки к занятиям гимнастики** | **Содержание**  |  | 2 |
| 1. 2. 3. 3. | Обучение упражнениям с элементами гимнастикиОбучение силовым упражнениям для ног на гимнастических скамейкеВыполнение круговой тренировки по станциям. |
| **Практическое занятие** |  6 |  |
| 1. 2. 3.1 | **Вы**полнение упражнений на гимнастических матах с элементами гимнастики в движенииВыполнение силовых упражнений для ног на гимнастической скамейкеВыполнение круговой тренировки по станциям. |  |  |
| **Тема3.2. Совершенствование вольных упражнений по гимнастике ( девушки /юноши)** | **Содержание**  |  |  |
| 1.2.3.4.5. | Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.Обучение вольным упражнениям по гимнастике (10 элементов - девушки)Обучение вольным упражнениям 5 элементов по гимнастике  + 5 элементов атлетической гимнастикиОзнакомление с методикой проведения корригирующей гимнастики.Обучение корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки. | 2 |
| **Практическое занятие** | 8 |  |
| 1 2. 3. 4. 5. | Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.Обучение вольным упражнениям по гимнастике (10 элементов - девушки)Обучение вольным упражнениям 5 элементов по гимнастике + 5 элементов атлетической гимнастикиОзнакомление с методикой проведения корригирующей гимнастики.Обучение корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки. |  |
|  |  | **Самостоятельная работа**Подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности студентов).Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма | 12 |  |
| **Тема3.3. Выполнение КН** |  1. 2. | **Выполнение КН по гимнастике**Совершенствование вольных упражнений по гимнастике ( девушки )Совершенствование вольных упражнений по гимнастике ( юноши) | 2 |  |
|  |  |  **Итого** | **175** |  |

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)

# **3. условия реализации ПРОГРАММЫ дисциплины.**

**3.1. Требования к материально-техническому обеспечению.**

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета «ЛФК», спортивная площадка, тренажерный зал, спортивный зал.

Оборудование учебного кабинета «ЛФК» и тренажерного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;

- рабочее место преподавателя;

- комплект учебно-наглядных пособий «УМК»;

- спортивный инвентарь: шведская стенка, гимнастические гантели, коврики гимнастические, гимнастические скакалки, мячи медицинболы, обручи, палки гимнастические, боди-бары , степ-платформы, мячи-фитбол.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;

- многофункциональный принтер;

- музыкальный центр.

Материально-техническое обеспечение спортивного зала, спортивной площадки и тренажерный зал:

- гантели;

- тренажеры;

- гири;

**-** баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, теннисные мячи;

- гимнастическиескакалки;

**-** гимнастические коврики;

**-** скамейки;

**-** секундомеры;

**-** ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

# **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Основные источники:**

1. *Барчуков И.С.* Физическая культура. Методики практического обучения. Учебник М. КноРус, 2019.- Текст: электронный// КноРус: ЭБС.-URL:http:BOOK.RU

2. *Бишаева А.А.* Профессионально-оздоровительная физическая культура студентов. Учебник М. КноРус 2017. - Текст: электронный// КноРус: ЭБС.-URL:http:BOOK.RU

3. *Небытова Л., Катренко М., Соколова И.,* Физическая культура. Учебное пособие. Северо-Кавказский федеральный университет 2017 г. - Текст: электронный// КноРус: ЭБС.-URL:http:BOOK.RU

**Дополнительные источники:**

1. *Виленский М.Я. Горшков А.Г.* Физическая культура и здоровый образ жизни студента. Учебное пособие. М., КноРус 2019. - Текст: электронный// КноРус: ЭБС.-URL:http:BOOK.RU
2. *Кузнецов В.С., Колодицкий Г.А.* Теория и история физической культуры +Приложение: дополнительные материалы (СПО). Учебник КноРук 2020г. - Текст: электронный// КноРус: ЭБС.-URL:http:BOOK.RU
3. *Мифтахов Р.А.* Организационно-методические основы оздоровительной физической культуры студентов. Учебное пособие. М., Русайис 2019 г. Текст: электронный// КноРус: ЭБС.-URL:http:BOOK.RU
4. *Верхорубова О.В.* Формирование волевых качеств у старшеклассниц на уроках физической культуры. Учебное пособие М., Русайис 2019 г. Текст: электронный// КноРус: ЭБС.-URL:http:BOOK.RU

**Интернет-ресурсы:**

1. www.lib.sportedu.ru

2. www.school.edu.ru

3. http://www.infosport.ru/minsport/

**4. Контроль и оценка результатов освоения Дисциплины**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения****(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**  |
| *1* | *2* |
| **Умения:**  |  |
| 1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля. |
| **Знания:** |  |
| 1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта. |
| 2. Основы здорового образа жизни | Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики; ЛФК массаж по заболеваниям. |

Тематический план учебной дисциплины

**«Физическая культура»**

по специальности 34.02.01 «Сестринское дело»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****занятия** | **Разделы и темы** | **Часы** |
| **1 семестр** |
| **ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ** |
| 1 | Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности. | 2 часа |
| **ПРАКТИКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ** |
| 2. | **Общая физическая подготовка (ОФП )**тестирование**:**прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, прыжки на гимнастической скакалке, поднимание туловища из положения лежа на спине, приседание на одной ноге(пистолет). | 2 часа |
| **Легкая атлетика (18 часов)** |
| 3. | Бег на короткие дистанции 30 м. | 2 часа |
| 4. | Бег на результат: девушки 500м, юноши-1000м | 2 часа |
| 5. | Прыжки в длину с места | 2 часа |
| 6. | Прыжки в длину с места на результат | 2 часа |
| 7. | Прыжки в длину с разбега способом « согнув ноги» | 2 часа |
| 8. | Прыжки в длину с разбега способом « согнув ноги» | 2 часа |
| 9 | Прыжки на гимнастической скакалке в движении | 2 часа |
| 10 |  Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике. Выполнения ОФП. | 2 часа |
| 11 | Сдача контрольных норм | 2 часа |
|  **Фитнес ( 14 часов)** |
| 12 | Степ- шаги ( базовые шаги) Комплекс «Танцевальной аэробики» | 2часа |
| 13 | Комплекс ОРУ « Сильные ноги» с лентой для фитнеса ОРУ с отягощением « боди –бар» | 2 часа |
| 14 | « Гимнастический стретчинг» в статическом режиме Атлетическая гимнастика ( юноши) | 2 часа |
| 15 | Комплекс «Сильный пресс» на г /скамейке в парах Вис – гимнастическая стенка | 2часа |
| 16 | ОРУ в парах с медицинболом (2кг)Силовые упражнения с ленточным эспандером | 2 часа |
| 17 | Комплекс базовых шагов на степ- платформеСпортивная йога в парах, в тройках, в группах  | 2 часа |
| 18 | Выполнение КН |  2 часа |
|  **Туризм ( 15 часов)** |
| 19 | Организация походов | 3часа |
| 20 | Техника безопасности в туристическом походе | 4 часа |
| 21 | Ориентирование по местным предметам | 4 часа |
| 22 | Учебно-тренировочный поход | 4 часа |
|  **2 семестр** |
|  **ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ** |
| 1. | Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности.Инновационные современные спортивные технологии. |  2 часа |
| **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**  |
| 2. | **Общая физическая подготовка (ОФП)** тестирование**:**прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, прыжки на скакалке, поднимание туловища из положения лежа на спине, приседание на одной ноге (пистолет). | 2 часа |
|  **Фитнес ( 6 часов)** |
| 3 | Комплекс базовых шагов на степ-платформеУпражнения « стретчинг» в статическом режиме для мышц спины и брюшного пресса | 2 часа |
| 4 | ОРУ в парах с медицинболом (2кг) Силовые упражнения с ленточным эспандером | 2 часа |
| 5 | Спортивная йога в парах, в тройках, в группахАтлетическая гимнастика ( юноши) | 2 часа |
| **Гимнастика (16 часов)** |
| 6 | **Вы**полнение упражнений на гимнастических матах с элементами гимнастики в движении | 2часа |
| 7 | Выполнение силовых упражнений для ног на гимнастической скамейке | 2 часа |
| 8 | Выполнение круговой тренировки по станциям. | 2 часа |
| 9 |  Вольные упражнениям по гимнастике (10 элементов - девушки) на оценку Вольным упражнениям 5 элементов по гимнастике + 5 элементов атлетической гимнастики на оценку | 2 часа |
| 10 | Вольные упражнениям по гимнастике (10 элементов - девушки) на оценку | 2 часа |
| 11 | Вольные упражнения 5 элементов по гимнастике + 5 элементов атлетической гимнастики на оценку | 2 часа |
| 12 | Вольные упражнения 5 элементов атлетической гимнастики – сдача контрольных упражнений | 2 часа |
| 13 | Обучение корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки. | 2 часа |
|  |  **Легкая атлетика (16 часов)** |  |
| 14 | Бег на короткие дистанции 30 м | 2 часа |
| 15 | Бег в равномерном темпе, челночный бег 3х10 м. | 2 часа |
| 16 | Бег: девушки 500м, юноши-1000м | 2 часа |
| 17 | Бег на длинные дистанции 500м., 1000м. на результат | 2 часа |
| 18 | Бег на длинные дистанции 500м., 1000м. на результат | 2 часа |
| 19 | Прыжки на гимнастической скакалке в движении | 2 часа |
| 20 | Прыжки на гимнастической скакалке в движении | 2 часа |
| 21 | Выполнение КН | 2 часа |
|  **Туризм ( 22 час)** |
| 22 | Организация и подготовка туристических походов.Техника безопасности в туристическом походеСхема последовательности этапов организации и подготовки похода.  | 4часа |
| 23 | Организационное и материально-техническое обеспечение похода.Последовательность заполнения рюкзака, продукты питанияОриентирование по карте, по компасу, по местным предметам. | 6 часов |
| 24 | Учебно-тренировочный поход | 6 часов |
| 25 | Учебно-тренировочный поход | 6 часов |
|  | **ИТОГО** | **117** |