

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ
ФИЛИАЛ ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБЛАСТНОГО БЮДЖЕТНОГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«ЧАПЛЫГИНСКИЙ АГРАРНЫЙ КОЛЛЕДЖ»
П. СВХ. АГРОНОМ ЛЕБЕДЯНСКОГО РАЙОНА**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура

Профессия:
43.01.09 Повар, кондитер

Квалификации:

**Повар
Кондитер**

Форма обучения

очная

п. свх. Агроном

Рабочая программа учебного предмета Физическая культура, разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, утвержденного Приказом Минобрнауки России № 413 от 17.05.2012 г. (Зарегистрировано в Минюсте России 07.06.2012 г. № 24480), с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

Разработчики:

Колесников Анатолий Владимирович, руководитель физвоспитания

Мандик Юрий Иванович - преподаватель физического культуры

Пояснительная записка

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у студентов устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.



Содержание

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета
2. Содержание учебного предмета
3. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Освоение содержания учебного предмета на базовом уровне обеспечивает достижение следующих результатов:

Личностные результаты

Личностные результаты	личностные УУД
3) готовность к служению Отечеству, его защите; 8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей; 11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; 12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;	осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка, участие в общественной жизни; – физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие в жизни, ощущение безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности. - реализация позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы; – потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; – принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью; – неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Личностные результаты освоения адаптированной основной образовательной программы должны отражать:

- 1) для глухих, слабослышащих, позднооглохших студентов:
 - способность к социальной адаптации и интеграции в обществе, в том числе при реализации возможностей коммуникации на основе словесной речи (включая устную коммуникацию), а также, при желании, коммуникации на основе жестовой речи с лицами, имеющими нарушения слуха;
- 2) для студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
 - владение навыками пространственной и социально-бытовой ориентировки;
 - умение самостоятельно и безопасно передвигаться в знакомом и незнакомом пространстве с использованием специального оборудования;
 - способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации;
 - способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 3) для студентов с расстройствами аутистического спектра:

- формирование умения следовать отработанной системе правил поведения и взаимодействия в привычных бытовых, учебных и социальных ситуациях, удерживать границы взаимодействия;

Студенты с инвалидностью и ОВЗ не обучаются, личностные результаты не формируются.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты	понятие УУД
Регулятивные УУД	
<p>1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;</p>	<ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута; - оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали; - ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; - выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты; - сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.
Познавательные УУД	
<p>9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия; - выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения; - менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.
Коммуникативные УУД	
<p>2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий; - при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий,

	эксперт и т.д.); - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
--	---

Метапредметные результаты освоения адаптированной основной образовательной программы должны отражать:

- 1) для глухих, слабослышащих, позднооглохших студентов:
 - владение навыками определения и исправления специфических ошибок (аграмматизмов) в письменной и устной речи;
- 2) для студентов с расстройствами аутистического спектра:
 - способность планировать, контролировать и оценивать собственные учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;
 - овладение умением определять наиболее эффективные способы достижения результата при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;
 - овладение умением выполнять действия по заданному алгоритму или образцу при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;
 - овладение умением оценивать результат своей деятельности в соответствии с заданными эталонами при организующей помощи тьютора;
 - овладение умением адекватно реагировать в стандартной ситуации на успех и неудачу, конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха при организующей помощи тьютора;
 - овладение умением активного использования знаково-символических средств для представления информации об изучаемых объектах и процессах, различных схем решения учебных и практических задач при организующей помощи педагога-психолога и тьютора;
 - способность самостоятельно обратиться к педагогическому работнику (педагогу-психологу, социальному педагогу) в случае личных затруднений в решении какого-либо вопроса;
 - способность самостоятельно действовать в соответствии с заданными эталонами при поиске информации в различных источниках, критически оценивать и интерпретировать получаемую информацию из различных источников

Студенты с инвалидностью и ОВЗ не обучаются, метапредметные результаты не формируются.

Предметные результаты

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

б) для слепых и слабовидящих студентов:

сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Студенты с инвалидностью и ОВЗ не обучаются, предметные результаты не формируются.

Выпускник на базовом уровне научится:

– определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

– знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

– знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

– характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

– характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

– составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

– выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

– выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

– практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

– практически использовать приемы защиты и самообороны;

– составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

– определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

– проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

– владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

– самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

– выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

2. Содержание учебного предмета

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
 - Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
 - Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
 - Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
 - Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
 - Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
 - Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
 - Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
 - Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
 - Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа;
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены;
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
 - тест Купера — 12-минутное передвижение;
 - плавание — 50 м (без учета времени);
 - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

**КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ**

/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	возраст, лет	Оценка						
				Юноши			Девушки			
				5	4	3	5	4	3	
	Скоростные	Бег 30 м, с	6-17	4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9	5,9	6,1 и ниже
			7-18	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9	6,1	
	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	6-17	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3	9,3	9,7 и ниже
			7-18	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3	9,6	
	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	6-17	30 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170	170	160 и ниже
			7-18	40	205–220	190	210	170	160	
	Выносливость	6-минутный бег, м	6-17	500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050	1050	900 и ниже
			7-18	500	1300–1400	1100	1300	1050	900	
	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	6-17	5 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	12–14	7 и ниже
			7-18	5	9–12	5	20	12–14	7	
	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа,	6-17	1 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	13–15	6 и ниже
			7-18	2	9–10	4	18	13–15	6	

		количество раз (девушки)							
--	--	--------------------------------	--	--	--	--	--	--	--

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,3	14,0	б/в
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,5	27,2	б/в
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,0	52,0	б/в
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики	до 9	до 8	до 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	1 1.00	13 .00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	1 9.00	21 .00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1, 00	1, 20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	1 90	17 5	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	2 0	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	8, 4	9, 3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	1 0,5	6, 5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	д о 9	до 8	до 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий профессионального образования.

3. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

	Раздел	Кол-тво часов	Тема урока	Кол-во часов
	Введение.	3		
1			Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).	1
2			Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.	1
3			Физическая культура в обеспечении здоровья.	1
	Легкая атлетика	12		
4-5			Освоение техники кроссового бега.	2
6-7			Освоение техники бега на длинные дистанции	2
8-9			Освоение техники бега на средние дистанции	2
10-11			Освоение техники бега на короткие дистанции	2
12			Бег 100 м.	1
13			Эстафетный бег 4x100 м	1
14-15			Бег 3 км.	2
16			Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1
	Гимнастика	10		
17			Висы и упоры.	1
18			Перекладина: подъем разгибом.	1
19			Перекладина: выход силой.	1
20			Брусья: стойка на предплечьях.	1
21			Брусья: кувырок вперед.	1
22			Опорный прыжок.	1
23			Акробатика: кувырок вперед, назад.	1
24			Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	1
25			Упражнения для коррекции зрения.	1
26			Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	1
27			Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	1
	Баскетбол	20		
28-30			Ловля и передача мяча.	3
31-33			Ведение, броски мяча в корзину	3
34-35			Вырывание и выбивание .	2
36-37			Прием техники защиты - перехват, приемы применяемые против броска	2
38-39			Командно-тактические действия	2
40-41			Правила игры. Техника безопасности игры.	2
42-44			Соревновательная деятельность: правила организации и проведения; обеспечение безопасности.	3
45-47			Игра по правилам.	3
48			Психофизиологические основы учебного и производственного труда.	1
	Лыжная	12		

	ПОДГОТОВКА			
49-50			Классические ходы. Дыхание.	2
51-52			Коньковые ходы. Дыхание.	2
53-54			Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	2
55-56			Преодоление подъемов и спусков на лыжах.	2
57-58			Прохождение дистанции в темпе средней интенсивности до 3х км	2
59-60			Основные элементы тактики в лыжных гонках. Бег 3 км на время	2
61			Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.	1
62			Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорнодвигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.	1
	Волейбол	20		
63-64			Исходное положение (стойки), перемещения.	2
65-66			Передача, подача мяча, нападающий удар.	2
67-68			Прием мяча снизу двумя руками.	2
69-71			Командно-тактические действия	3
72-73			Блокирование. Тактика защиты.	2
74-75			Тактика нападения.	2
76-77			Правила игры. Техника безопасности игры.	2
78-79			Соревновательная деятельность: правила организации и проведения; обеспечение безопасности.	2
80-82			Игра по правилам.	3
83			Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	1
	Спортивная аэробика	8		
84			Знакомство с базовыми и альтернативными шагами аэробики.	1
85			Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики. (Степ-тач, тач-фронт, тач-сайт, V-степ кёрл) Аэробика и её виды.	1
86			Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики (шоссе — шаг опен-степ)	1
87			Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики (грэп-вайн(скресный шаг), сайт (мах в сторону).	1
88			Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики (страдл, ни-ап).	1
89			Отработка и совершенствование музыкальных композиций с движениями рук.	1
90			Изменение темпа при выполнении музыкальных композиций (ускорение, замедление).	1
91			Соединение и комбинирование базовых и альтернативных шагов. Составление музыкальных композиций.	1
	Атлетическая гимнастика	5		
92			Техника работы с гантелями	1
93			Техника работы со штангой	1

94			Круговая тренировка на тренажерах и снарядах.	1
95			Индивидуальные занятия на тренажерах.	1
96			Индивидуальные занятия на снарядах.	1
	Элементы единоборств.	3		
97			Знакомство с видами единоборств и их влиянием на развитие физических, нравственных и волевых качеств.	1
98			Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя.	1
99			Правила соревнований по вольной борьбе. Гигиена борца. Техника безопасности в ходе единоборств.	1
	Легкая атлетика	13		
100-101			Прыжки в высоту способом «ножницы».	2
102-103			Прыжки в высоту способом перешагивания.	2
104-105			Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2
106-107			Эстафетный бег. Метание гранаты.	2
108-109			Преодоление полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения.	2
110-112			Кроссы по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	3
	Лапта	8		
113			Правила игры. Техника безопасности.	1
114			Ловля мяча. Передача мяча.	1
			2 курс	
115-116			Техническая подготовка.	2
117-118			Тактическая подготовка	2
119-120			Игра по упрощенным правилам.	2
121			Введение. Особенности организации физического воспитания в учреждениях СПО.	1
	Легкая атлетика	12		
122-123			Освоение техники кроссового бега.	2
124-125			Освоение техники бега на длинные дистанции	2
126-127			Освоение техники бега на средние дистанции	2
128-129			Освоение техники бега на короткие дистанции	2
130			Бег 100 м.	1
131			Эстафетный бег 4x100 м	1
132-133			Бег 3 км.	2
	Гимнастика	10		
134			Висы и упоры.	1
135			Перекладина: подъем разгибом.	1
136			Перекладина: выход силой.	1
137			Брусья: стойка на предплечьях.	1
138			Брусья: кувырок вперед.	1
139			Опорный прыжок.	1
140			Акробатика: кувырок вперед, назад.	1
141			Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	1
142			Упражнения для коррекции зрения.	1
143			Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	1
144			Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня	1

			совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	
	Баскетбол	10		
145			Ловля и передача мяча.	1
146			Ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)	1
147			Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом)	1
148			Прием техники защиты - перехват, приемы применяемые против броска	1
149			Командно-тактические действия	1
150			Правила игры.	1
151			Техника безопасности игры.	1
152			Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1
153-154			Игра по правилам.	2
	Волейбол	10		
155			Исходное положение (стойки), перемещения.	1
156			Передача, подача мяча, нападающий удар.	1
157			Передача, подача мяча, нападающий удар.	1
158			Прием мяча снизу двумя руками.	1
159			Прием мяча снизу двумя руками.	1
160			Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину.	1
161			Блокирование. Тактика защиты.	1
162			Учебная игра	1
163-164			Игра по правилам.	2
	Спортивная аэробика	8		
165	51 3 семестр		Знакомство с базовыми и альтернативными шагами аэробики.	1
166			Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики. (Степ-тач, тач-фронт, тач-сайт, V-степ кёрл) Аэробика и её виды.	1
167			Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики (шоссе — шаг опен-степ)	1
168			Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики (грэп-вайн(скресный шаг), сайт (мах в сторону)).	1
169			Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики (страдл, ни-ап).	1
170			Отработка и совершенствование музыкальных композиций с движениями рук.	1
171			Изменение темпа при выполнении музыкальных композиций (ускорение, замедление).	1
172			Соединение и комбинирование базовых и альтернативных шагов. Составление музыкальных композиций.	1
	Лыжная подготовка	12		
173-174			Классические ходы. Дыхание.	2
175-176			Коньковые ходы. Дыхание.	2
177-178			Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	2
179-180			Преодоление подъемов и спусков на лыжах.	2
181-182			Прохождение дистанции в темпе средней интенсивности	2

			до 3х км	
183-184			Основные элементы тактики в лыжных гонках. Бег 3 км на время	2
	Атлетическая гимнастика.	2		
185			Круговая тренировка на тренажерах и снарядах.	1
186			Индивидуальные занятия на тренажерах. Индивидуальные занятия на снарядах.	1
	Плавание	9		
187			Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне.	1
188			Изучения техники кроля на груди.	1
189			Изучения техники кроля на спине.	1
190			Изучения техники брасса.	1
191			Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой.	1
192			Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища.	1
193			Плавание на боку, на спине.	1
194			Оказание доврачебной помощи пострадавшему.	1
195			Правила плавания в открытом водоеме.	1
	Элементы единоборств.	3		
196			Знакомство с видами единоборств и их влиянием на развитие физических, нравственных и волевых качеств.	1
197			Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя.	1
198			Правила соревнований по вольной борьбе. Гигиена борца. Техника безопасности в ходе единоборств.	1
	Легкая атлетика	7		
199			Прыжки в высоту способом «ножницы».	1
200			Прыжки в высоту способом перешагивания.	1
201			Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
202			Эстафетный бег. Метание гранаты.	1
203			Преодоление полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения.	1
204			Кроссы по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	1
205			Дифференцированный зачет	1
			Итого:	205

