

**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:

**15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки  
(наплавки))**

Квалификации:

**Сварщик ручной дуговой сварки плавящимся покрытым электродом  
Сварщик частично механизированной сварки плавлением**

Форма обучения

**очная**

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 физической 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. 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;<br>8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;<br>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;<br>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;<br>– физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие в жизни, ощущение безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.<br>- реализация позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;<br>– потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;<br>– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;<br>– неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков. |

### Личностные результаты освоения адаптированной основной образовательной программы должны отражать:

1) для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся:

- 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 обучающихся 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 обучающихся с расстройствами аутистического спектра:

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

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

### Метапредметные результаты

| Метапредметные результаты   | понятие УУД   |
|---|---|
| <b>Регулятивные УУД</b>   |   |
| 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; | <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;</li> <li>- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;</li> <li>- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;</li> <li>- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;</li> <li>- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.</li> </ul> |
| <b>Познавательные УУД</b>   |   |
| 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.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;</li> <li>- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;</li> <li>- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.</li> </ul>   |
| <b>Коммуникативные УУД</b>  |   |
| 2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> <li>- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> </ul>   |

***Метапредметные результаты освоения адаптированной основной образовательной программы должны отражать:***

*1) для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся:*

- *владение навыками определения и исправления специфических ошибок (аграмматизмов) в письменной и устной речи;*

*2) для обучающихся 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
- Обучающиеся 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;  |

6) для слепых и слабовидящих обучающихся:

*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 обучающихся 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.*

***Обучающиеся 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);
  - поднятие 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**

| №<br>п/п | Физичес-<br>кие<br>способно-<br>сти | Контрольное<br>упражнение<br>(тест)  | Возра-<br>ст,<br>лет | Оценка         |               |                |                |           |                      |
|----------|-------------------------------------|--|----------------------|----------------|---------------|----------------|----------------|-----------|----------------------|
|          |                                     |  |                      | Юноши          |               |                | Девушки        |           |                      |
|          |                                     |  |                      | 5              | 4             | 3              | 5              | 4         | 3                    |
| 1        | Скоростные                          | Бег<br>30 м, с   | 16-17                | 4,4 и<br>выше  | 5,1–4,8       | 5,2 и<br>ниже  | 4,8 и<br>выше  | 5,9–5,3   | 6,1 и ниже<br>6,1    |
|          |                                     |  | 17-18                | 4,3            | 5,0–4,7       | 5,2            | 4,8            | 5,9–5,3   |                      |
| 2        | Координа-<br>ционные                | Челночный<br>бег<br>3□10 м, с  | 16-17                | 7,3 и<br>выше  | 8,0–7,7       | 8,2 и<br>ниже  | 8,4 и<br>выше  | 9,3–8,7   | 9,7 и ниже<br>9,6    |
|          |                                     |  | 17-18                | 7,2            | 7,9–7,5       | 8,1            | 8,4            | 9,3–8,7   |                      |
| 3        | Скоростно-<br>силовые               | Прыжки в<br>длину с<br>места, см   | 16-17                | 230 и<br>выше  | 195–210       | 180 и<br>ниже  | 210 и<br>выше  | 170–190   | 160 и<br>ниже<br>160 |
|          |                                     |  | 17-18                | 240            | 205–220       | 190            | 210            | 170–190   |                      |
| 4        | Вынослив-<br>ость                   | 6-минутный<br>бег, м   | 16-17                | 1500 и<br>выше | 1300–<br>1400 | 1100<br>и ниже | 1300 и<br>выше | 1050–1200 | 900 и<br>ниже<br>900 |
|          |                                     |  | 17-18                | 1500           | 1300–<br>1400 | 1100           | 1300           | 1050–1200 |                      |
| 5        | Гибкость                            | Наклон<br>вперед из<br>положения<br>стоя, см   | 16-17                | 15 и<br>выше   | 9–12          | 5 и<br>ниже    | 20 и<br>выше   | 12–14     | 7 и ниже<br>7        |
|          |                                     |  | 17-18                | 15             | 9–12          | 5              | 20             | 12–14     |                      |
| 6        | Силовые                             | Подтягивание<br>: на высокой<br>перекладине<br>из виса, кол-<br>во раз<br>(юноши), на<br>низкой<br>перекладине<br>из виса лежа,<br>количество<br>раз (девушки) | 16-17                | 11 и<br>выше   | 8–9           | 4 и<br>ниже    | 18 и<br>выше   | 13–15     | 6 и ниже<br>6        |
|          |                                     |  | 17-18                | 12             | 9–10          | 4              | 18             | 13–15     |                      |

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

| Тесты  | Оценка в баллах |       |        |
|--|-----------------|-------|--------|
|  | 5               | 4     | 3      |
| 1. Бег 3000 м (мин, с)   | 12,30           | 14,00 | б/вр   |
| 2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)  | 25,50           | 27,20 | б/вр   |
| 3. Плавание 50 м (мин, с)  | 45,00           | 52,00 | б/вр   |
| 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:<br>– утренней гимнастики;<br>– производственной гимнастики;<br>– релаксационной гимнастики<br>(из 10 баллов) | 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)  | 11,00           | 13,00 | б/вр   |
| 2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)   | 19,00           | 21,00 | б/вр   |
| 3. Плавание 50 м (мин, с)   | 1,00            | 1,20  | б/вр   |
| 4. Прыжки в длину с места (см)  | 190             | 175   | 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)   | 20              | 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)  | 10,5            | 6,5   | 5,0    |
| 9. Гимнастический комплекс упражнений:<br>– утренней гимнастики<br>– производственной гимнастики<br>– релаксационной гимнастики<br>(из 10 баллов) | 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.

### 3. Перспективно-тематическое планирование 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   |                 |               | 10. Освоение техники кроссового бега.   | 2            |
| 6-7   |                 |               | 11. Освоение техники бега на длинные дистанции  | 2            |
| 8-9   |                 |               | 12. Освоение техники бега на средние дистанции  | 2            |
| 10-11 |                 |               | 13. Освоение техники бега на короткие дистанции   | 2            |
| 12    |                 |               | 14. Бег 100 м.  | 1            |
| 13    |                 |               | 15. 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 подготовка       | 12 |  |   |
| 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 |
|       | Футбол                  | 10 |  |   |
| 84    |                         |    | 16. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги.   | 1 |
| 85    |                         |    | 17. Удары головой на месте и в прыжке.   | 1 |
| 86    |                         |    | 18. Остановка мяча ногой, грудью. Игра по упрощенным правилам.   | 1 |
| 87    |                         |    | 19. Отбор мяча, обманные движения. Игра по упрощенным правилам.  | 1 |
| 88    |                         |    | 20. Техника игры вратаря. Игра по упрощенным правилам.   | 1 |
| 89    |                         |    | 21. Тактика защиты. Игра по упрощенным правилам.   | 1 |
| 90    |                         |    | 22. Тактика нападения. Игра по упрощенным правилам.  | 1 |
| 91-93 |                         |    | 23. Учебная игра   | 3 |
|       | Атлетическая гимнастика | 5  |  |   |

|               |                       |    |   |   |
|---------------|-----------------------|----|---|---|
| 94            |                       |    | Техника работы с гантелями  | 1 |
| 95            |                       |    | Техника работы со штангой   | 1 |
| 96            |                       |    | Круговая тренировка на тренажерах и снарядах.   | 1 |
| 97            |                       |    | Индивидуальные занятия на тренажерах.   | 1 |
| 98            |                       |    | Индивидуальные занятия на снарядах.   | 1 |
|               | Элементы единоборств. | 3  |   |   |
| 99            |                       |    | Знакомство с видами единоборств и их влиянием на развитие физических, нравственных и волевых качеств. | 1 |
| 100           |                       |    | Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя.  | 1 |
| 101           |                       |    | Правила соревнований по вольной борьбе. Гигиена борца. Техника безопасности в ходе единоборств.       | 1 |
|               | Легкая атлетика       | 11 |   |   |
| 102-103       |                       |    | Прыжки в высоту способом «ножницы».   | 2 |
| 104-105       |                       |    | Прыжки в высоту способом перешагивания.   | 2 |
| 106-107       |                       |    | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».  | 2 |
| 108-109       |                       |    | Эстафетный бег. Метание гранаты.  | 2 |
| 110-111       |                       |    | Преодоление полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения.                  | 2 |
| 112           |                       |    | Кроссы по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.                             | 1 |
|               | Лапта                 | 8  |   |   |
| 113           |                       |    | Правила игры. Техника безопасности.   | 1 |
| 114           |                       |    | Ловля мяча. Передача мяча.  | 1 |
| 115-116       |                       |    | Техническая подготовка.   | 2 |
| 117-118       |                       |    | Тактическая подготовка  | 2 |
| 119-120       |                       |    | Игра по упрощенным правилам.  | 2 |
|               |                       |    |   |   |
| <b>2 курс</b> |                       |    |   |   |
| 121           |                       |    | Введение. Особенности организации физического воспитания в учреждениях СПО.                           | 1 |
|               | Легкая атлетика       | 7  |   |   |
| 122           |                       |    | 24. Освоение техники кроссового бега.   | 1 |
| 123           |                       |    | 25. Освоение техники бега на длинные дистанции  | 1 |
| 124           |                       |    | 26. Освоение техники бега на средние дистанции  | 1 |
| 125           |                       |    | 27. Освоение техники бега на короткие дистанции   | 1 |
| 126           |                       |    | 28. Бег 100 м.  | 1 |
| 127           |                       |    | 29. Эстафетный бег 4x100 м  | 1 |
| 128           |                       |    | Бег 3 км.   | 1 |
|               | Гимнастика            | 6  |   |   |
| 129           |                       |    | Висы и упоры.   | 1 |
| 130           |                       |    | Опорный прыжок.   | 1 |
| 131           |                       |    | Акробатика: кувырок вперед, назад.  | 1 |
| 132           |                       |    | Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний  | 1 |
| 133           |                       |    | Упражнения для коррекции зрения.  | 1 |
| 134           |                       |    | Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.   | 1 |



|         |           |    |   |   |
|---------|-----------|----|---|---|
| 135     |           |    | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств | 1 |
|         | Баскетбол | 9  |   |   |
| 136     |           |    | Ловля и передача мяча.  | 1 |
| 137     |           |    | Ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)   | 1 |
| 138     |           |    | Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом)  | 1 |
| 139     |           |    | Прием техники защиты - перехват, приемы применяемые против броска   | 1 |
| 140     |           |    | Командно-тактические действия   | 1 |
| 141     |           |    | Правила игры.   | 1 |
| 142     |           |    | Техника безопасности игры.  | 1 |
| 143     |           |    | Игра по упрощенным правилам баскетбола.   | 1 |
| 144     |           |    | Игра по правилам.   | 1 |
|         | Волейбол  | 9  |   |   |
| 145     |           |    | Исходное положение (стойки), перемещения.   | 1 |
| 146     |           |    | Передача, подача мяча, нападающий удар.   | 1 |
| 147     |           |    | Передача, подача мяча, нападающий удар.   | 1 |
| 148     |           |    | Прием мяча снизу двумя руками.  | 1 |
| 149     |           |    | Прием мяча снизу двумя руками.  | 1 |
| 150     |           |    | Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину.  | 1 |
| 151     |           |    | Блокирование. Тактика защиты.   | 1 |
| 152     |           |    | Учебная игра  | 1 |
| 153     |           |    | Игра по правилам.   | 1 |
|         | Плавание  | 16 | 30.   |   |
| 154     |           |    | <b>31.</b> Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне.  | 1 |
| 155-156 |           |    | <b>32.</b> Изучения техники кроля на груди.   | 2 |
| 157-158 |           |    | <b>33.</b> Изучения техники кроля на спине.   | 2 |
| 159-160 |           |    | 34. Изучения техники брасса.  | 2 |
| 161-162 |           |    | 35. Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой.  | 2 |
| 163-164 |           |    | Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища.  | 2 |
| 165-166 |           |    | Плавание на боку, на спине.   | 2 |
| 167-168 |           |    | Оказание доврачебной помощи пострадавшему.  | 2 |
| 169     |           |    | Правила плавания в открытом водоеме.  | 1 |
| 170-171 |           |    | <b>Дифференцированный зачет</b>   | 2 |