

**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:

**08.01.26 Мастер по ремонту и обслуживанию инженерных систем  
жилищно-коммунального хозяйства**

Квалификации:

**Слесарь-сантехник**

**Электромонтажник по освещению и осветительным сетям**

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; 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 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);
  - 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/п	Физичес кие способн ости	Контрольно е упражнение (тест)	Возр аст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скорост ные	Бег 30 м, с	16-17	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17-18	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координ ационны е	Челночный бег 3□10 м, с	16-17	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17-18	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скорост но- силовые	Прыжки в длину с места, см	16-17	230 и выше	195–210 205–220	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17-18	240		190	210	170–190	160
4	Выносили вость	6-минутный бег, м	16-17	1500 и выше	1300– 1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17-18	1500	1300– 1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16-17	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17-18	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивани е: на высокой перекладине из вися, кол- во раз (юноши), на низкой перекладине из вися лежа, количество раз (девушки)	16-17	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17-18	12	9–10	4	18	13–15	6

## 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
1. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
2. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
4. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
5. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
6. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
8. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
9. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
10. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (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
1. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
2. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
3. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
4. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой)	8	6	4
5. 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
7. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
8. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной 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.

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

**1 курс**

	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	1

			производственного труда.	
	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
	Атлетическая гимнастика	5		
84			Техника работы с гантелями	1
85			Техника работы со штангой	1
86			Круговая тренировка на тренажерах и снарядах.	1
87			Индивидуальные занятия на тренажерах.	1
88			Индивидуальные занятия на снарядах.	1
	Элементы единоборств.	3		
89			Знакомство с видами единоборств и их влиянием на развитие физических, нравственных и волевых качеств.	1
90			Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя.	1
91			Правила соревнований по вольной борьбе. Гигиена борца. Техника безопасности в ходе единоборств.	1
	Легкая атлетика	12		
92-93			Прыжки в высоту способом «ножницы».	2
94-95			Прыжки в высоту способом перешагивания.	2
96-97			Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2
98-99			Эстафетный бег. Метание гранаты.	2
100-101			Преодоление полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения.	2

102-103			Кроссы по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	2
	Лапта	8		
104			Правила игры. Техника безопасности.	1
105-106			Ловля мяча. Передача мяча.	2
107-108			Техническая подготовка.	2
109-110			Тактическая подготовка	2
111-114			Игра по упрощенным правилам.	4
			Итого:	114

## 2 курс

	Раздел	Кол-тво часов	Тема урока	Кол-во часов
	Введение.	1		
1			Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).	1
	Легкая атлетика	15		
2-5			Освоение техники кроссового бега.	4
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	11		
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	17		
28-29			Ловля и передача мяча.	2
30-31			Ведение, броски мяча в корзину	2
32-33			Вырывание и выбивание .	2
34-35			Прием техники защиты - перехват, приемы применяемые против броска	2
36-37			Командно-тактические действия	2



38-39			Правила игры. Техника безопасности игры.	2
40-41			Соревновательная деятельность: правила организации и проведения; обеспечение безопасности.	2
42-43			Игра по правилам.	2
44			Психофизиологические основы учебного и производственного труда.	1
	Лыжная подготовка	14		
45-46			Классические ходы. Дыхание.	2
47-48			Коньковые ходы. Дыхание.	2
49-50			Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	2
51-52			Преодоление подъемов и спусков на лыжах.	2
53-54			Прохождение дистанции в темпе средней интенсивности до 3х км	2
55-56			Основные элементы тактики в лыжных гонках. Бег 3 км на время	2
57			Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.	1
58			Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорнодвигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.	1
	Волейбол	10		
59			Исходное положение (стойки), перемещения.	1
60			Передача, подача мяча, нападающий удар.	1
61			Прием мяча снизу двумя руками.	1
62			Командно-тактические действия	1
63			Блокирование. Тактика защиты.	1
64			Тактика нападения.	1
65			Правила игры. Техника безопасности игры.	1
66			Соревновательная деятельность: правила организации и проведения; обеспечение безопасности.	1
67			Игра по правилам.	1
68			Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	1
	Плавание	15		
69			Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне.	1
70-71			Изучения техники кроля на груди.	2
72-73			Изучения техники кроля на спине.	2
74-75			Изучения техники брасса.	2
76-77			Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой.	2
78-79			Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища.	2
80-81			Плавание на боку, на спине.	2
82			Оказание доврачебной помощи пострадавшему.	1
83			Правила плавания в открытом водоеме.	1
	Легкая атлетика	8		
84			Прыжки в высоту способом «ножницы».	1
85			Прыжки в высоту способом перешагивания.	1
86			Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1

87			Эстафетный бег. Метание гранаты.	1
88			Преодоление полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения.	1
89			Кроссы по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	1
	Лапта	2		
90			Игра по упрощенным правилам.	1
<b>91</b>			<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>
			<b>Итого:</b>	<b>91</b>

1 курс 114 часов

2 курс 91 час

Итого: 205 часов

