МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«СЕРОВСКИЙ ТЕХНИКУМ СФЕРЫ ОБСЛУЖИВАНИЯ И ПИТАНИЯ»

Рассмотрено на заседании	Утверждаю
МО общеобразовательных дисциплин	директор техникума
Протокол №___ от «__»____20__г.	_____И.П. Новикова
Руководитель МО _____	«__»____20__г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности 19.02.10 Технология продукции общественного питания

Форма обучения – очная
Срок обучения 3 года 10 месяцев
На базе среднего общего образования
Уровень подготовки: базовый

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 19.02.10 Технология продукции общественного питания, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 22 апреля 2014 г. N 384 (зарегистрировано в Минюсте РФ 23 июля 2014 г. регистрационный N 33234).

Организация-разработчик:
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Серовский техникум сферы обслуживания и питания»

Разработчик:
- Проничева Мария Викторовна, преподаватель

Содержание

1. Паспорт примерной программы учебной дисциплины
2. Структура и примерное содержание учебной дисциплины
3. Условия реализации примерной программы учебной дисциплины
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

1.ПАСПОРТ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. **Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы по специальности СПО Технология продукции общественного питания.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

В учебных планах ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины.

Цель изучения дисциплины.

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- овладение системой практических умений и навыков (самостоятельно), обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, необходимых в жизни и профессиональной деятельности.

Иметь представление: о влиянии занятий физическими упражнениями на здоровье и работоспособность.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- владеть системой теоретических и практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей;
- приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;
- выполнять необходимый минимум Норм ГТО согласно возрастных данных;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

• организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

основные средства и методы, определяющие содержание оздоровительно-рекреационной, общеподготовительной, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).

- о роли физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- основы здорового образа жизни;
- физические способности человека;
- основы физической и спортивной подготовки;
- спорт в физическом воспитании студентов;
- профессионально-прикладная физическая подготовка;

Результаты освоения учебной дисциплины

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

• ***личностных:***

− готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

− сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

− потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

− приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

− формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе

целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
− готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
− способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
− способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
− формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
− принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
− умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
− патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
− готовность к служению Отечеству, его защите;
• ***метапредметных:***
− способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
− готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
− освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
− готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
− формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
− умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
• ***предметных:***

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен владеть **общими компетенциями:**

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес;

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем;

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы;

ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимый для эффективного выполнения профессиональных задач;

ОК 5. Использовать информационно-коммуникативные технологии в профессиональной деятельности;

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами;

ОК 7. Готовить к работе производственное помещение и поддерживать его санитарное состояние;

ОК 8. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки студента 324 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 162 часа;
самостоятельной работы обучающегося 162 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Содержание дисциплины

Учебная дисциплина «Физическая культура включает в качестве обязательного минимума следующие дидактические единицы, интегрирующие тематику теоретического и контрольного учебного материала:

- Основы здорового образа жизни студента.
- Физические способности человека.
- Основы физической и спортивной подготовки.
- Спорт в физическом воспитании.
- Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Учебный материал каждой дидактической единицы дифференцирован через следующие разделы программы:

- теоретический, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношений к физической культуре;
- контрольный, (рубежный контроль) определяющий дифференцированный и объективный учёт процесса и результатов учебной деятельности студентов.

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	*Объем часов*
Максимальная учебная нагрузка (всего)	324
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	162
в том числе:	
практические занятия	160
теоретические занятия	2
Самостоятельная работа студента (всего)	162
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта	

2. 2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04. «Физическая культура».

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	*2*	*3*	*4*
Раздел № 1 Теоретическая часть		**2**	
Тема 1. 1 Введение	Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). Ведение Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими	2 4	1

	упражнениями.		
Тема 1. 2 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	2	
Тема 1. 3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.	2	
Тема 1. 4 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	**Содержание учебного материала:** Личная и социально-экономическая необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания для. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет	2	

	повышенные требования.		
Тема 1. 5 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	2	1
Раздел № 2. Практическая часть		**160**	
Учебно-методические занятия	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.		
Тема 2. 1 Легкая атлетика.	**Содержание учебного материала:** Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финишировавшие; бег 100 м., 30м., эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с места способом «согнув ноги»; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); подтягивание на	60	3

	высокой перекладине (юноши) и низкой перекладине (девушки). Спец беговые упражнения. Поднимание и опускание туловища. **Практическая работа:** зачет (100м., 30м., 2000м. и 3000м.; прыжок в длину с места; подтягивание на высокой перекладине (юноши) и низкой перекладине (девушки); метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); поднимание и опускание туловища; эстафетный бег 4×100 м). **Самостоятельная работа:** Составить комплекс специальных беговых упражнений. 1. Для развития общей выносливости пробегать кроссы (для девушек не менее 2 км, для юношей не менее 3 км.) 3.Составить комплекс общеразвивающих упражнений для развития силы. 4.Подготовить план индивидуальной физической нагрузки исходя из возрастно-половых особенностей. 5.Подготовить доклад о выдающихся спортсменах-легкоатлетах	30	
Тема 2. 2 Гимнастика	**Содержание учебного материала:** Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гимнастической палкой, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. **Практическая работа:** упражнения в паре с партнером, упражнения с гимнастической палкой, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения у гимнастической стенки и со скамейкой. Полоса препятствий. Зачет: комбинация на бревне из пяти алиментов. Зачет: акробатическая комбинация из восьми элементов. **Самостоятельная работа:** 1. Подготовить сообщение о правилах гигиены и техники безопасности при выполнении физических упражнений. 2. Подобрать музыкальное сопровождение для выполнения комплекса гимнастических	24 30	3

	упражнений. 3. Подготовить реферат о знаменитых гимнастах.		
Тема 2. 3 **Лыжная подготовка**	**Содержание учебного материала:** Общеразвивающие упражнения, строевые упражнения, упражнения для совершенствования лыжных ходов. **Практическая работа:** Совершенствование лыжных ходов, совершенствование техники подъемов и спусков, совершенствование техники торможений, совершенствование техники поворотов. **Самостоятельная работа:** 1. Для развития основных физических качеств проходить тренировочную дистанцию на лыжах (девушки 3 км, юноши 5 км) 2. Описать порядок оказания первой медицинской помощи при обморожениях. 3. Подготовить сообщение об известных спортсменах нашей области (биатлон, лыжные гонки).	20 30	3
Тема 2. 4 **Спортивные игры**	**Содержание учебного материала:** ***Волейбол:*** Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. **Практическая работа**: перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча одной рукой с последующим нападением, мини-волейбол, волейбол. Зачет: верхняя передача над собой в кругу — 30 раз; нижняя передача над собой в кругу — 30 раз; подача мяча любым способом из пяти раз; правила игры; двухсторонняя игра в волейбол. **Самостоятельная работа:** 1. Составить комплекс упражнений с мячом для развития ловкости. 2. Изучить правила соревнований по волейболу. 3. Составить комплекс для коррекции	56 30	3

	осанки и телосложения. 4. Составить комплексы подготовительных упражнений для лучшего выполнения изучаемых технических приемов. 5. Подготовить доклад о известных командах нашей области в игровых видах спорта (“Уралочка”, “Уралмаш” и т.д.). 6. Подготовить конспект для проведения подготовительной части урока. ***Баскетбол*** Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. **Практическая работа**: передвижение игрока различным способом. Передачи, ловля, ведение, броски различным способом. Комбинации быстрого прорыва. Зачет: штрафной бросок из пяти бросков; ведение мяча с броском в корзину любым способом на время; правила игры; двухсторонняя игра в баскетбол. **Самостоятельная работа:** 1.Составить комплекс упражнений, выполняемых в движении, для проведения разминки с группой. 2.Подготовить реферат по избранной теме.	30	
	Всего:	**162**	
Из общего количества (324) часов: 162 часов – аудиторные занятия обучающихся.			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины обеспечивается учебно-методической документацией: рабочей программой, календарно-тематическим планом, инструментарием контроля и оценки, заданиями и руководством по выполнению практических и самостоятельны работ, дидактическим материалом.

Для реализации программы дисциплины имеется спортзал техникума; материальная база (б/мячи, в/мячи, ф/мячи, скакалки, скамейки, шведская стенка).

Оборудование спортзала:

- скамейки, шведская стенка, маты;
- баскетбольные мячи, волейбольные мячи, футбольные мячи, набивные мячи, теннисные мячи;
- скакалки, учебные гранаты 500гр. И 700гр., эстафетные палочки;
- комплект учебно-наглядных пособий по дисциплине «Физическая культура»;
- карточки-задания по темам курса;
- дидактический материал;

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиапроектор;
- телевизор, видеомагнитофон, CD плеер.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а так же выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Завершающая и рубежная аттестация проводится в форме зачета.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
освоенные умения:	
-выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики.	Индивидуальная практическая работа по алгоритму комплексных упражнений.
-выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки.	Наблюдение за выполнением практических занятий.
-осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.	Проверка выполнения заданий для самостоятельной работы.
-проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.	Введение дневника самоконтроля.
-выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.	Выполнение нормативов по физической культуре.
-выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.	Наблюдение за выполнением практических заданий.
-преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.	Выполнение практического задания с использованием разнообразных способов передвижения.
усвоенные знания:	
Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.	Защита сообщения, реферата.
Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.	Мониторинг состояния здоровья обучающихся.
Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Проект- схема индивидуальных занятий.
	Дифференцированный зачет.

Перспективно – тематический план учебной дисциплины «Физическая культура» по профессии «Технология продукции общественного питания».

№ п/п	Наименование тем	Общее кол-во часов	Теоретическое обучение	Практическое обучение
	Раздел №1 Теоретическая часть	**10**	**10**	
1.1	Введение	**2**	**2**	
	Раздел №2 Практическая часть	**160**		**160**
2.1	Легкая атлетика	60		60
	Зачет по теме: «Легкая атлетика»	*10*		10
2.2	Гимнастика	24		24
	Зачет по теме: «Гимнастика»	*2*		2
2.3	Лыжная подготовка	20		20
	Зачет по теме: «Лыжная подготовка»	*4*		4
3.1	Спортивные игры	56		56
3.2	Волейбол	28		28
	Зачет по теме: «Волейбол»	*4*		4
3.3	Баскетбол	28		28
	Зачет по теме: «Баскетбол»	*4*		4
	Итого	**162**	**2**	**160**

Поурочный план учебной дисциплины «Физическая культура» по профессии «Технология продукции общественного питания»

№ урока	Раздел, тема	Кол-во часов
	2 курс	
	Легкая атлетика:	***14***
1-1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности.	
1-2	Специально беговые упражнения.	
1-3	Упражнения в парах с отягощением.	
1-4	Техника бега на короткие дистанции. Прыжки в длину с места.	
1-5	Бег с низкого и высокого старта.	
1-6	Техника эстафетного бега. Метание гранаты.	
1-7	Зачет: прыжки в длину с места; 30м на время.	
1-8	Техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 3х 100м.	
1-9	Бег по дистанции с последующим финишированием.	
1-10	Зачет: поднимание и опускание туловища; подтягивание.	
1-11	Развитие гибкости. Зачет: 100м. на время.	
1-12	Эстафетный бег 4х 200м.	
1-13	Упражнения в парах с сопротивлением.	
1-14	Зачет: 2 и 3 км на время; метание гранаты.	
	Гимнастика:	***8***
1-15	Инструктаж по технике безопасности. Упражнения в паре с партнером.	
1-16	Комбинация на бревне из пяти элементов.	
1-17	Акробатическая комбинация на матах.	
1-18	Упражнения на внимание. Упражнения с обручем в разомкнутом строю.	
1-19	Упражнения у гимнастической стенки и со скамейкой.	
1-20	Зачет: Комбинация на бревне из пяти элементов.	

1-21	Упражнения с гимнастической палкой в разомкнутом строю.	
1-22	Зачет: акробатическая комбинация из восьми элементов.	
	Баскетбол:	***6***
1-23	Инструктаж по технике безопасности. Правила по баскетболу.	
1-24	Развитие скоростных качеств. Перемещения, остановки, повороты. Учебная игра «Стрейбол».	
1-25	Бросок мяча в кольцо с ведением по прямой. Зачет: штрафной бросок в кольцо из пяти бросков. Учебная игра.	
1-26	Быстрый прорыв в тройках различным способом. Учебная игра.	
1-27	Полоса препятствий. Быстрый прорыв в тройках различным способом с сопротивлением. Учебная игра.	
1-28	Зачет: бросок мяча в кольцо с ведением по прямой на время. Учебная игра.	
	Волейбол:	***6***
1-29	Инструктаж по технике безопасности. Правила по волейболу.	
1-30	Перемещения различными способами в сочетании с бросками и ловлей набивного мяча.	
1-31	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой в кругу. Учебная игра.	
1-32	Нападающий удар. Верхняя и нижняя подача мяча. Учебная игра.	
1-33	Элементы техники и тактики игры в двухсторонней игре волейбол. Зачет: Верхняя и нижняя передачи мяча над собой в кругу.	
1-34	Зачет: Верхняя и нижняя подача мяча через сетку. Учебная игра.	
	3 курс	
	Введение:	***2***
1-1 1-2	Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).	
	Легкая атлетика	***14***
1-3	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности.	
1-4	Специально беговые упражнения. Прыжок в длину с места.	

1-5	Упражнения в движении. Техника высокого и низкого старта.	
1-6	Бег с низкого и высокого старта. Метание гранаты.	
1-7	Зачет: прыжок в длину с места, поднимание и опускание туловища.	
1-8	Упражнения в парах с отягощением. Зачет: 30 м на время.	
1-9	Общеразвивающие упражнения. Зачет: подтягивание, 100м на время.	
1-10	Метание гранаты. Техника эстафетного бега.	
1-11	Эстафетный бег 4х200м.	
1-12	Упражнения в парах с сопротивлением. Зачет: метание гранаты.	
1-13	Бег по дистанции с последующим финишированием.	
1-14	Техника бега передачи эстафетной палочки. Зачет: челночный бег.	
1-15	Упражнения в парах с отягощением.	
1-16	Зачет: 2км и 3км на время.	
	Гимнастика	***8***
1-17	Инструктаж по технике безопасности. Упражнения в паре с партнером.	
1-18	Комбинация на бревне из пяти элементов.	
1-19	Акробатическая комбинация на матах.	
1-20	Упражнения на внимание. Упражнения с обручем в разомкнутом строю.	
1-21	Упражнения у гимнастической стенки и со скамейкой.	
1-22	Зачет: Комбинация на бревне из пяти элементов.	
1-23	Упражнения с гимнастической палкой в разомкнутом строю.	
1-24	Зачет: акробатическая комбинация из восьми элементов.	
	Лыжная подготовка	***12***
1-25	Инструктаж по технике безопасности.	
1-26	Строевые упражнения.	
1-27	Передвижение ступающим шагом с палками и без.	
1-28	Передвижение по дистанции 3 км классическим стилем.	

1-29	Передвижение скользящим шагом с палками и без.	
1-30	Прохождение дистанции 3 км.	
1-31	Техника спусков, подъемов, торможений.	
1-32	Техника передвижения коньковым ходом.	
1-33	Прохождение дистанции 5 км.	
1-34	Зачет: спуски, подъемы, торможения.	
1-35	Передвижение по дистанции коньковым ходом.	
1-36	Зачет: прохождение дистанции 3км.	
	Баскетбол:	***12***
1-37	Инструктаж по технике безопасности. Правила по баскетболу.	
1-38	Перемещения, остановки, повороты. Учебная игра «Стрейбол».	
1-39	Упражнение в парах в движении. Передачи мяча различными способами на месте.	
1-40	Броски мяча различным способом. Зачет: правила игры по баскетболу. Учебная игра.	
1-41	Развитие скоростных качеств. Передачи мяча в движении. Броски мяча в кольцо с разных точек.	
1-42	ОФП на силу. Передачи мяча в парах в движении: двумя руками, одной рукой. Учебная игра.	
1-43	Круговая разминка по карточкам. Штрафной бросок	
1-44	Техника защитных действий в накрывании, перехвате мяча в сочетании с развитием выносливости. Учебная игра.	
1-45	Передачи мяча в парах на месте и в движении различным способом. Учебная игра.	
1-46	Штрафной бросок из пяти раз. Учебная игра.	
1-47	Техника и тактика игры в двухсторонней игре баскетбол.	
1-48	Зачет: Штрафной бросок из пяти раз.	
	Волейбол:	***12***
1-49	Инструктаж по технике безопасности. Правила по волейболу.	

1-50	Перемещения различными способами в сочетании с круговыми движениями рук, бег крестным шагом и приставными шагами.	
1-51	Силовые упражнения. Правила по волейболу.	
1-52	Перемещения в сочетании с бросками и ловлей набивного мяча.	
1-53	Верхняя и нижняя передачи на месте и в движении. Учебная игра.	
1-54	Упражнения в движении. Подводящие упражнения с волейбольным мячом.	
1-55	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой в кругу. Учебная игра.	
1-56	Верхняя подача мяча. Мини — волейбол.	
1-57	Нападающий удар. Нижняя подача мяча. Учебная игра.	
1-58	Подача любым способом. Учебная игра.	
1-59	Разминка по станциям. Зачет: Верхняя подача через сетку.	
1-60	Элементы техники и тактики игры в двухсторонней игре волейбол. Зачет: Нижняя подача мяча через сетку.	
	Легкая атлетика:	***13***
1-61	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности.	
1-62	Специально беговые упражнения. Шестиминутный бег.	
1-63	Техника бега на короткие дистанции. Прыжки в длину с места.	
1-64	Зачет: поднимание и опускание туловища, подтягивание.	
1-65	Упражнения в парах с сопротивлением.	
1-66	Бег по дистанции с последующим финишированием.	
1-67	Техника эстафетного бега. Метание гранаты.	
1-68	Упражнения в движении. Зачет: 100м. на время.	
1-69	Упражнения с отягощением в парах на месте.	
1-70	Передача эстафетной палочки. Эстафетный бег 4х100м.	
1-71	Зачет: прыжки в длину с места; 30м на время.	
1-72	Специально беговые упражнения. Зачет: Метание гранаты.	

1-73	Зачет: передача эстафетной палочки, 2км и 3км на время.	
	4 курс	
	Легкая атлетика	***10***
1-1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Специально беговые упражнения.	
1-2	Техника бега на короткие дистанции. Прыжки в длину с места.	
1-3	Бег с низкого и высокого старта.	
1-4	Техника эстафетного бега. Метание гранаты.	
1-5	Зачет: прыжки в длину с места; 30м на время.	
1-6	Бег по дистанции с последующим финишированием.	
1-7	Зачет: поднимание и опускание туловища; подтягивание.	
1-8	Упражнения в парах с сопротивлением. Зачет: 100м. на время.	
1-9	Эстафетный бег 3х 100м.	
1-10	Зачет: 2 и 3 км на время; метание гранаты.	
	Гимнастика	***8***
1-11	Инструктаж по технике безопасности. Упражнения в паре с партнером.	
1-12	Комбинация на бревне из пяти элементов.	
1-13	Акробатическая комбинация на матах.	
1-14	Упражнения на внимание. Упражнения с обручем в разомкнутом строю.	
1-15	Упражнения у гимнастической стенки и со скамейкой.	
1-16	Зачет: Комбинация на бревне из пяти элементов.	
1-17	Упражнения с гимнастической палкой в разомкнутом строю.	
1-18	Зачет: акробатическая комбинация из восьми элементов.	
	Лыжная подготовка	***8***
1-19	Инструктаж по технике безопасности. Строевые упражнения.	
1-20	Передвижение ступающим шагом с палками и без. Передвижение по дистанции 3 км классическим стилем.	

1-21	Передвижение скользящим шагом с палками и без.	
1-22	Техника спусков, подъемов, торможений. Прохождение дистанции 3 км.	
1-23	Техника передвижения коньковым ходом.	
1-24	Прохождение дистанции 5 км.	
1-25	Передвижение по дистанции коньковым ходом. Зачет: спуски, подъемы, торможения.	
1-26	Зачет: прохождение дистанции 3км.	
	Баскетбол:	***10***
1-27	Инструктаж по технике безопасности. Правила по баскетболу.	
1-28	Перемещения, остановки, повороты. Учебная игра «Стрейбол».	
1-29	Упражнение в парах в движении. Передачи мяча различными способами на месте.	
1-30	Развитие скоростных качеств. Передачи мяча в движении. Броски мяча в кольцо с разных точек.	
1-31	ОФП на силу. Передачи мяча в парах в движении: двумя руками, одной рукой. Учебная игра.	
1-32	Техника защитных действий в накрывании, перехвате мяча в сочетании с развитием выносливости. Учебная игра.	
1-33	Передачи мяча в парах на месте и в движении различным способом. Учебная игра.	
1-34	Штрафной бросок из пяти раз. Учебная игра.	
1-35	Техника и тактика игры в двухсторонней игре баскетбол.	
1-36	Зачет: Штрафной бросок из пяти раз.	
	Волейбол:	***10***
1-37	Инструктаж по технике безопасности. Правила по волейболу.	
1-38	Перемещения в сочетании с бросками и ловлей набивного мяча.	
1-39	Верхняя и нижняя передачи на месте и в движении. Учебная игра.	
1-40	Упражнения в движении. Подводящие упражнения с волейбольным мячом.	
1-41	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой в кругу. Учебная игра.	

1-42	Верхняя подача мяча. Мини — волейбол.	
1-43	Нападающий удар. Нижняя подача мяча. Учебная игра.	
1-44	Подача любым способом. Учебная игра.	
1-45	Разминка по станциям. Зачет: Верхняя подача через сетку.	
1-46	Элементы техники и тактики игры в двухсторонней игре волейбол. Зачет: Нижняя подача мяча через сетку.	
	Легкая атлетика:	***9***
1-47	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности.	
1-48	Зачет: поднимание и опускание туловища, подтягивание.	
1-49	Упражнения в парах с сопротивлением. Прыжки в длину с места.	
1-50	Техника эстафетного бега. Метание гранаты.	
1-51	Упражнения в движении. Зачет: 100м. на время.	
1-52	Передача эстафетной палочки. Эстафетный бег 4х100м.	
1-53	Зачет: прыжки в длину с места; 30м на время.	
1-54	Специально беговые упражнения. Зачет: Метание гранаты.	
1-55	Зачет: передача эстафетной палочки, 2км и 3км на время.	