

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

Рассмотрено на заседании
МО общеобразовательных дисциплин
Протокол № 1 от «30» 08 2016г.
Руководитель МО В.И.Г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

специальность 43.02.01 Организация обслуживания в общественном питании

Форма обучения – очная
Срок обучения 3 года 10 месяцев
На базе основного 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 43.02.01 Организация обслуживания в общественном питании, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 07.05.2014 N 465 (зарегистрировано в Минюсте России 11.06.2014 N 32672).

Организация-разработчик:

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Серовский техникум сферы обслуживания и питания»

Разработчик:

- Сажаева Наталья Алексеевна, преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы по специальности СПО 43.02.01 Организация обслуживания в общественном питании.

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 332 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 166 часа;
самостоятельной работы обучающегося 166 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ 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)	332
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	166
в том числе:	
практические занятия	164
теоретические занятия	2
Самостоятельная работа студента (всего)	166
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта</i>	

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
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
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	1 20	1

	упражнениями.		
Тема 1. 2 Физическая культура в профессионально й 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 повышенные требования.	1 22	1
Раздел № 2. Практическая часть		164	
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,	60	3

	<p>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 высокой перекладине (юноши) и низкой перекладине (девушки). Спец беговые упражнения. Поднимание и опускание туловища.</p> <p>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).</p> <p>Самостоятельная работа: Составить комплекс специальных беговых упражнений.</p> <p>1. Для развития общей выносливости пробегать кроссы (для девушек не менее 2 км, для юношей не менее 3 км.)</p> <p>3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений для развития силы.</p> <p>4. Подготовить план индивидуальной физической нагрузки исходя из возрастно-половых особенностей.</p> <p>5. Подготовить доклад о выдающихся спортсменах-легкоатлетах</p>	30	
<p>Тема 2. 2 Гимнастика</p>	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>Самостоятельная работа:</p>	22	3
	<p>Самостоятельная работа:</p>	20	

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подготовить сообщение о правилах гигиены и техники безопасности при выполнении физических упражнений. 2. Подобрать музыкальное сопровождение для выполнения комплекса гимнастических упражнений. 3. Подготовить реферат о знаменитых гимнастах. 		
Тема 2.3 Лыжная подготовка	<p>Содержание учебного материала: Общеразвивающие упражнения, строевые упражнения, упражнения для совершенствования лыжных ходов.</p> <p>Практическая работа: Совершенствование лыжных ходов, совершенствование техники подъемов и спусков, совершенствование техники торможений, совершенствование техники поворотов.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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). 	34 30	3
Тема 2.4 Спортивные игры	<p>Содержание учебного материала: Волейбол: Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением 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.</p> <p>Практическая работа: перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча одной рукой с последующим падением, мини-волейбол, волейбол.</p> <p>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.</p>	48	3

	<p>Самостоятельная работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Составить комплекс упражнений с мячом для развития ловкости. 2. Изучить правила соревнований по волейболу. 3. Составить комплекс для коррекции 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. <p>Баскетбол</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Составить комплекс упражнений, выполняемых в движении, для проведения разминки с группой. 2. Подготовить реферат по избранной теме. 	22	
	Всего:	332	
Из общего количества (332) часов: 166 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 самостоятельных 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, видеоманитофон, 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 специальности 43.02.01 «Организация обслуживания в общественном
питании».**

№ п/п	Наименование тем	Общее кол-во часов	Теоретическое обучение	Практическое обучение
	Раздел №1 Теоретическая часть	2	2	
1.1	Введение	1	1	
1.2	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	1	1	
	Раздел №2 Практическая часть	164		164
2.1	Легкая атлетика	60		60
	Зачет по теме: «Легкая атлетика»	10		10
2.2	Гимнастика	22		22
	Зачет по теме: «Гимнастика»	2		2
2.3	Лыжная подготовка	34		34
	Зачет по теме: «Лыжная подготовка»	6		6
3.1	Спортивные игры	48		48
3.2	Волейбол	24		24
	Зачет по теме: «Волейбол»	5		5
3.3	Баскетбол	24		24
	Зачет по теме: «Баскетбол»	5		5
	Итого	166	2	164

**Поурочный план учебной
дисциплины «Физическая культура»
по специальности 43.02.01 «Организация обслуживания в общественном
питании»**

№ урока	Раздел, тема	Кол-во часов
	2 курс	
	<i>Легкая атлетика:</i>	10
1-1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности.	
1-2	Специально беговые упражнения. Техника бега на короткие дистанции.	
1-3	ОРУ в движении. Техника бега на короткие дистанции.	
1-4	Прыжки в длину с места. Зачет: 100м. на время.	
1-5	Упражнение в движении по кругу. Техника эстафетного бега.	
1-6	Зачет: прыжки в длину с места; 30м на время.	
1-7	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты.	
1-8	Зачет: поднимание и опускание туловища; подтягивание.	
1-9	Развитие гибкости. Эстафетный бег 3х 100м.	
1-10	Зачет: 2 и 3 км на время; метание гранаты.	
	<i>Гимнастика:</i>	6
1-11	Инструктаж по технике безопасности. Упражнения в паре с партнером.	
1-12	Упражнения со скамейкой. Комбинация на бревне из пяти элементов.	
1-13	Упражнения с предметом в разомкнутом строю. Акробатическая комбинация на матах.	
1-14	Упражнения на внимание.	
1-15	Зачет: Комбинация на бревне из пяти элементов.	
1-16	Упражнения у гимнастической стенки. Зачет: акробатическая комбинация из восьми элементов.	
	<i>Лыжная подготовка</i>	8
1-17	Инструктаж по технике безопасности. Строевые упражнения.	

1-18	Повороты на месте и в движении. Передвижение ступающим шагом с палками и без.	
1-19	Передвижение скользящим шагом с палками и без. Прохождение дистанции 3 км классическим стилем.	
1-20	Разучивание техники попеременного двухшажного хода. Перестроение.	
1-21	Прохождение дистанции 3 км классическим стилем.	
1-22	Разучивание техники одновременных ходов: бесшажный, одно- и двухшажный.	
1-23	Подъем в гору: «лесенкой», «полуелочкой» Торможения: упором, углом.	
1-24	Попеременный двухшажный ход-оценка усвоения. Контрольные соревнования на дистанции 3 км-зачет.	
	Баскетбол:	8
1-25	Инструктаж по технике безопасности. Правила по баскетболу.	
1-26	Перемещения, остановки, повороты. Учебная игра «Стрейбол».	
1-27	Упражнение в парах в движении. Передачи мяча различными способами на месте.	
1-28	Передачи мяча в движении. Броски мяча в кольцо с разных точек.	
1-29	Учебная игра. Зачет: правила игры по баскетболу.	
1-30	ОФП на силу. Штрафной бросок.	
1-31	Бросок мяча в кольцо с ведением по прямой.	
1-32	Зачет: штрафной бросок в кольцо из пяти бросков.	
	Волейбол:	8
1-33	Инструктаж по технике безопасности. Правила по волейболу.	
1-34	Силовые упражнения. Правила по волейболу. Перемещения в сочетании с бросками и ловлей набивного мяча.	
1-35	Верхняя и нижняя передачи на месте и в движении. Учебная игра.	
1-36	Упражнения в движении. Подводящие упражнения с волейбольным мячом. Зачет: правила по волейболу.	
1-37	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой в кругу. Учебная игра.	

1-38	Круговая разминка. Верхняя и нижняя передачи мяча над собой в кругу.	
1-39	Упражнения в парах в движении. Зачет: верхняя передача над собой в кругу — 30раз. Учебная игра.	
1-40	Зачет: нижняя передача над собой в кругу — 30раз. Учебная игра.	
	3 курс	
	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	2
1-1	Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).	
1-2	Диагностика и само диагностика состояния организма обучающегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.	
	Легкая атлетика:	12
1-3	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности.	
1-4	Специально беговые упражнения. Шестиминутный бег.	
1-5	Техника бега на короткие дистанции. Прыжки в длину с места.	
1-6	Зачет: поднятие и опускание туловища, подтягивание.	
1-7	Упражнения в движении. Зачет: 100м. на время.	
1-8	Техника эстафетного бега. Метание гранаты.	
1-9	Упражнения с отягощением в парах на месте.	
1-10	Зачет: прыжки в длину с места; 30м на время.	
1-11	Передача эстафетной палочки.	
1-12	Специально беговые упражнения. Зачет: Метание гранаты.	
1-13	Эстафетный бег 4x100м.	
1-14	Зачет: передача эстафетной палочки, 2км и 3км на время.	
	Гимнастика:	8
1-15	Инструктаж по технике безопасности. Упражнения на месте в разомкнутом строю.	

1-16	Упражнения на развитие гибкости. Упражнения в движении на скамейках.	
1-17	Развитие двигательных качеств посредством комбинации на полосе препятствий.	
1-18	Общеразвивающие упражнения с предметом. Комбинация на бревне из пяти элементов.	
1-19	Общеразвивающие упражнения в парах. Акробатическая комбинация на матах.	
1-20	Зачет: комбинация на бревне из пяти элементов.	
1-21	Полоса препятствий.	
1-22	Зачет: акробатическая комбинация на матах из восьми элементов.	
	<i>Лыжная подготовка</i>	14
1-23	Инструктаж по технике безопасности. Строевые упражнения.	
1-24	Прохождение дистанции 3 км классическим стилем.	
1-25	Техника передвижения коньковым ходом.	
1-26	Зачет: спуски, подъемы, торможения.	
1-27	Передвижение по дистанции коньковым ходом.	
1-28	Зачет: прохождение дистанции 3км.	
1-29	Преодоление учебных склонов (спусков, подъемов).	
1-30	Техника передвижения коньковым ходом.	
1-31	Передвижение по дистанции 5 км.	
1-32	Торможения: упором, углом.	
1-33	Передвижение по дистанции коньковым ходом.	
1-34	Зачет: спуски, подъемы, торможения.	
1-35	Передвижение по дистанции 5 км.	
1-36	Контрольные соревнования на дистанции 5 км-зачет.	
	<i>Баскетбол:</i>	8
1-37	Инструктаж по технике безопасности. Передачи мяча в парах в движении: двумя руками, одной рукой.	

1-38	Круговая разминка по карточкам. Штрафной бросок.	
1-39	Упражнения в движении по кругу. Зачет: штрафной бросок в кольцо из пяти бросков.	
1-40	Бросок мяча в кольцо с ведением по прямой. Учебная игра.	
1-41	Развитие скоростных качеств. Бросок мяча в кольцо с ведением по прямой.	
1-42	Быстрый прорыв в тройках различным способом. Учебная игра.	
1-43	Полоса препятствий. Зачет: бросок мяча в кольцо с ведением по прямой на время.	
1-44	Быстрый прорыв в тройках различным способом с сопротивлением. Учебная игра.	
	Волейбол:	8
1-45	Инструктаж по технике безопасности.	
1-46	Нападающий удар. Нижняя подача мяча. Учебная игра.	
1-47	Бег с изменением направления и «челночными» участками.	
1-48	Подача любым способом. Учебная игра.	
1-49	Разминка по станциям. Упражнения в парах в движении.	
1-50	Зачет: Верхняя подача через сетку. Нижняя подача мяча через сетку.	
1-51	Элементы техники и тактики игры в двухсторонней игре волейбол.	
1-52	Зачет: передача мяча в парах через сетку.	
	Легкая атлетика:	14
1-53	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности.	
1-54	Специально беговые упражнения.	
1-55	Техника эстафетного бега. Метание гранаты.	
1-56	Упражнения в парах на развитие скоростной выносливости.	
1-57	Прыжок в длину. Метание гранаты.	
1-58	Эстафетный бег 4x200м. Метание гранаты - зачет.	
1-59	Общеразвивающие упражнения на месте и в движении.	

1-60	Бег 100 м на время. Прыжок в длину – зачет.	
1-61	Передача эстафетной палочки. Подтягивание.	
1-62	Эстафетный бег 4x200м.	
1-63	Упражнение в движении по кругу.	
1-64	Зачет: поднимание и опускание туловища.	
1-65	Развитие скоростно-силовых качеств.	
1-66	Зачет: 2 и 3 км на время.	
	4 курс	
	Легкая атлетика	12
1-1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности.	
1-2	Упражнения на развитие скоростной выносливости.	
1-3	Бег на короткие дистанции.	
1-4	Специально беговые упражнения.	
1-5	Зачет: 100м на время; поднимание и опускание туловища.	
1-6	Упражнения в парах с сопротивлением. Метание гранаты.	
1-7	Зачет: 30м на время; подтягивание.	
1-8	ОРУ в разомкнутом строю. Прыжки в длину с места.	
1-9	Зачет: метание гранаты. Подвижные игры.	
1-10	Комплекс упражнений №1. Передача эстафетной палочки.	
1-11	Зачет: прыжки в длину с места; челночный бег.	
1-12	Специально беговые упражнения. Зачет: 2км и 3км на время.	
	Гимнастика	8
1-13	Инструктаж по технике безопасности. Упражнения на месте в разомкнутом строю.	
1-14	Развитие двигательных качеств посредством комбинации на полосе препятствий.	
1-15	Упражнения в движении на скамейках. Комбинация на бревне из пяти	

	элементов.	
1-16	Акробатическая комбинация на матах.	
1-17	Развитие индивидуальных качеств, укрепление мышц посредством фитнес — упражнений.	
1-18	Зачет: комбинация на бревне из пяти элементов. Акробатическая комбинация на матах.	
1-19	ОРУ в движении. Зачет: акробатическая комбинация на матах из восьми элементов.	
1-20	Полоса препятствий.	
	<i>Лыжная подготовка</i>	12
1-21	Инструктаж по технике безопасности. Строевые упражнения.	
1-22	Техника передвижения коньковым ходом.	
1-23	Зачет: спуски, подъемы, торможения.	
1-24	Передвижение по дистанции коньковым ходом.	
1-25	Преодоление учебных склонов (спусков, подъемов).	
1-26	Техника передвижения коньковым ходом.	
1-27	Передвижение по дистанции 5 км.	
1-28	Торможения: упором, углом.	
1-29	Передвижение по дистанции коньковым ходом.	
1-30	Зачет: спуски, подъемы, торможения.	
1-31	Передвижение по дистанции 5 км.	
1-32	Контрольные соревнования на дистанции 5 км-зачет.	
	<i>Баскетбол</i>	8
1-33	Инструктаж по технике безопасности. Техника быстрого прорыва и завершение атаки.	
1-34	Быстрый прорыв в тройках с сопротивлением. Учебная игра.	
1-35	Упражнения в парах в движении. Зачет: передача мяча с противодействием соперника в игровой ситуации.	
1-36	Тактика игры в защите и нападении. Учебная игра.	

1-37	Развитие двигательных качеств, игрового мышления посредством игры «Кенгуру».	8
1-38	Тактика игры в защите и нападении. Учебная игра.	
1-39	Развитие игрового мышления посредством учебной игры.	
1-40	Элементы техники и тактики игры в двухсторонней игре баскетбол.	
	<i>Волейбол</i>	
1-41	Инструктаж по технике безопасности. Упражнения с мячом в движении.	
1-42	Разминка по карточкам. Верхняя и нижняя передачи мяча над собой в кругу.	
1-43	Подача любым способом. Учебная игра.	
1-44	Подвижная игра по средствам эстафет. подача любым способом	
1-45	Зачет: верхняя передача над собой в кругу 30 раз. Учебная игра.	
1-46	Зачет: нижняя передача над собой в кругу 30 раз. Учебная игра.	
1-47	Развитие выносливости. Зачет: подача любым способом.	
1-48	Элементы техники и тактики игры в двухсторонней игре волейбол.	
	<i>Легкая атлетика</i>	
1-49	Инструктаж по технике безопасности.	
1-50	Специально беговые упражнения. Прыжок в длину с места.	
1-51	Упражнения в движении.	
1-52	Техника высокого и низкого старта.	
1-53	Зачет: прыжок в длину с места, поднимание и опускание туловища.	
1-54	Бег с низкого и высокого старта. Метание гранаты.	
1-55	Зачет: подтягивание, 30 м на время.	
1-56	Метание гранаты. Техника эстафетного бега.	
1-57	Зачет: 100 м на время, метание гранаты.	
1-58	Техника бега передачи эстафетной палочки.	
1-59	Зачет: челночный бег.	

1-60	Зачет: 2км и 3км на время.	
------	----------------------------	--