

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
ОУД.02 16472 Пекарь**

2023 г.

Рассмотрено
на заседании МОП ОД
Протокол № 9 от 16.05.2023 г.
Председатель МОП ОД
_____ Дубынина В.В.

Адаптированная программа по профессии 16472 Пекарь составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 16472 Пекарь. Адаптирована для профессиональной подготовки лиц, не имеющих основного общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья без получения среднего общего образования сроком обучения 1год 10мес, методических рекомендаций по обучению, воспитанию детей с ОВЗ (с умственной отсталостью) с учетом их психофизических особенностей.

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области «Братский торгово-технологический техникум» (далее – ГБПОУ ИО БТТТ)

Разработчик:

Якушин В.В., руководитель физического воспитания, преподаватель дисциплин общеобразовательного учебного цикла Высшей квалификационной категории.

СОДЕРЖАНИЕ:

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	40
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	42

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью адаптированной образовательной программы профессионального обучения по профессии 16675 Повар для обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Включает в себя: паспорт рабочей программы дисциплины, структуру и содержание, условия реализации дисциплины, контроль и оценку результатов освоения дисциплины.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной рабочей программы: учебная дисциплина входит в адаптационный учебный цикл адаптированной образовательной программы профессионального обучения.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен	№ дидактической единицы	Формируемая дидактическая единица
Уметь		
	У. 1	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
Знать		
	3. 1	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
	3. 2	Основы здорового образа жизни.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 171 час.

Практическая часть 167 часов.

Теоретическая часть 4 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	171
Обязательная учебная нагрузка (всего)	171
Теоретическая часть	4
практические занятия	167
в том числе:	10
– входной контроль	2
– зачёт	6
– дифференцированный зачёт	2
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	

2.2 Планирование учебного времени и контроль знаний

Виды учебной работы	1 курс		2 курс		Всего часов
	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	
Максимальная учебная нагрузка (всего)					171
Обязательная учебная нагрузка (всего)	40	51	36	40	167
Теория	4				4
<i>в том числе:</i>					10
– Входной контроль	2				2
– Зачет	2	2	2		6
– Дифференцированный зачёт				2	2

2.3 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.02 Физическая культура

Наименование разделов и тем	№ учебного занятия	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающегося	Методическая характеристика учебного занятия	Объем часов	№ дидактической единицы	Формируемые компетенции	Уровень освоения	Текущий контроль
Раздел 2. Научно-методические основы формирования физической культуры личности								
Тема 1 Основные понятия системы физической культуры.в образовательной организации.	1,2	Общее понятие термина - «Физическая культура». Структура,содержание, контроль и оценка результатов по предмету Физическая культура	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний. Методы учебного занятия: Словесный. Форма учебного занятия: Лекция.	2	У1 У2 У3 У4 У5 З1	ОК.1 ОК.4 ОК.8	1	
Тема 2 Здоровье и здоровый образ жизни	3,4	Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания.	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний. Методы учебного занятия: Словесный. Форма учебного занятия: Лекция.	2	У1 У2 У3 У4 У5 З1	ОК.1 ОК.4 ОК.8	1	
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности								
Тема 1. Входной контроль		Практическое занятие Проверка уровня физической подготовленности обучающегося	Тип учебного занятия: Контрольно-проверочный. Методы учебного занятия: Соревновательный. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	1	У.1 3.1 3.2		2	+
Раздел 2. Лёгкая атлетика								
Тема 2.1 Спортивная ходьба.	6	Практическое занятие Быстрая ходьба на дистанции 100, 200, 400 и 800 м. ОФП. Стретчинг.	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний. Методы учебного занятия: Словесный. Форма учебного занятия: Индивидуальная.	1	У.1 3.1 3.2		2	
Тема 2.2 Кроссовая подготовка.	7	Практическое занятие Бег в сочетании с ходьбой по пересеченной местности на дистанцию 1000 м. ОФП.Стретчинг.	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный,	1	У.1 3.1 3.2		2	

			практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.					
Тема 2.3 Эстафетный бег.	8	Практическое занятие	Тип учебного занятия:	1	У.1 3.1 3.2		2	
		Техника передачи эстафетной палочки Эстафетный бег 4х100м. Круговая эстафета. ОФП. Стретчинг.	Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.					
Тема 2.4 Метание	9	Практическое занятие	Тип учебного занятия:	1	У.1 3.1 3.2		2	
		Техника метания теннисного мяча весом 150 гр. ОФП. Стретчинг	Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.					
Тема 2.5 Прыжки.	10	Практическое занятие	Тип учебного занятия:	1	У.1 3.1 3.2		2	
		Техника прыжков в длину с места, тройного прыжка с места. ОФП. Стретчинг.	Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.					
Тема 2.6 Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики	11	Практическое занятие	Тип учебного занятия:	1	У.1 3.1 3.2		2	
		Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.	Формирование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.					
Тема 2.7 Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики	12	Практическое занятие	Тип учебного занятия:	1	У.1 3.1 3.2		2	
		Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.	Формирование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический.					

			Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.					
Раздел3. Гимнастика				10				
Тема 3.1 Общие развивающие упражнения (ОРУ).	13	Практическое занятие	Тип учебного занятия:	1	У.1 3.1 3.2		2	
		Выполнение комплекса упражнений при сутулости, с нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса. Подвижные спортивные игры по выбору.	Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.					
Акробатика.	14	Практическое занятие	Тип учебного занятия:	1	У.1 3.1 3.2		2	
		Статические упражнения. Подвижные спортивные игры по выбору.	Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.					
Акробатика.	15	Практическое занятие	Тип учебного занятия:	1	У.1 3.1 3.2		2	
		Динамические упражнения. Подвижные спортивные игры по выбору.	Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.					
Тема 3.2 Атлетическая гимнастика.	16	Практическое занятие	Тип учебного занятия:	1	У.1 3.1 3.2		2	
		Развитие силовых способностей с собственном весом и с предметами (гантели, блины, гири, гриф от штанги). ОФП.	Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.					
	17	Практическое занятие	Тип учебного занятия:	1	У.1 3.1 3.2		2	
		Упражнения на тренажёрах. ОФП.	Совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный,					

		практический. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.					
18	Практическое занятие Упражнения на тренажёрах. ОФП.	Тип учебного занятия: Совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.	1	У.1 3.1 3.2		2	
19	Практическое занятие Упражнения на тренажёрах. ОФП.	Тип учебного занятия: Совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.	1	У.1 3.1 3.2		2	
20	Практическое занятие Упражнения на тренажёрах. ОФП.	Тип учебного занятия: Совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.	1	У.1 3.1 3.2		2	
21	Практическое занятие Упражнения на тренажёрах. ОФП.	Тип учебного занятия: Совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.	1	У.1 3.1 3.2		2	
22	Практическое занятие Упражнения на тренажёрах. ОФП.	Тип учебного занятия: Совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический.	1	У.1 3.1 3.2		2	

			Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.					
Тема 3.3 Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений	23	Практическое занятие	Тип учебного занятия:	1	У.1 3.1 3.2		2	
		Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений. Подвижные спортивные игры по выбору.	Формирование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.					
	24	Практическое занятие	Тип учебного занятия:	1	У.1 3.1 3.2		2	
		Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений. Подвижные спортивные игры по выбору.	Формирование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.					
Раздел 4. Баскетбол				19				
Тема 4.1 Правила игры и жесты судьи в баскетболе.	25	Практическое занятие	Тип учебного занятия:	1	У.1 3.1 3.2		2	
		Правила игры, жесты судьи. Упражнения для развития психомоторики. Учебная игра по упрощенным правилам.	Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.					
Тема 4.2 Техника элементов игры в баскетбол.	26	Практическое занятие	Тип учебного занятия:	1	У.1 3.1 3.2		2	
		Техника ловли и передачи мяча. Упражнения для развития психомоторики. Учебная игра по упрощенным правилам.	Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.					
	27	Практическое занятие	Тип учебного занятия:	1	У.1 3.1 3.2		2	
		Техника перемещений и ведения мяча, бросков мяча в корзину с ближней дистанции. Упражнения для развития психомоторики. Учебная игра по упрощенным правилам.	Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный,					

			практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.					
Тема 4.3 Техника элементов игры в баскетбол.	28	Практическое занятие	Тип учебного занятия:	1	У.1 3.1 3.2		2	
		Техника бросков мяча в корзину со средней дистанции. Упражнения для развития психомоторики. Учебная игра по упрощенным правилам.	Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.					
	29	Практическое занятие	Тип учебного занятия:	1	У.1 3.1 3.2			
		Техника бросков мяча в корзину с дальней дистанции. Упражнения для развития психомоторики. Учебная игра по упрощенным правилам.	Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.					
	30	Практическое занятие	Тип учебного занятия:	1	У.1 3.1 3.2		2	
Техника штрафного броска в корзину. Упражнения для развития психомоторики. Учебная игра по упрощенным правилам.		Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.						
31	Практическое занятие	Тип учебного занятия:	1	У.1 3.1 3.2		2		
	Техника бросков мяча в корзину с 3-х очковой линии. Упражнения для развития психомоторики. Учебная игра по упрощенным правилам.	Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.						
32	Практическое занятие	Тип учебного занятия:	1	У.1 3.1 3.2		2		
	Тактические действия игры в нападении и защите 2х1. Тактико-техническая игра «Удержание мяча». Учебная игра по упрощенным правилам.	Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой.						

		Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.					
	33	Практическое занятие Тактические действия игры в нападении и защите 2x2. Тактико-техническая игра «Удержание мяча». Учебная игра по упрощенным правилам.	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.	1	У.1 3.1 3.2		2
	34	Практическое занятие Тактические действия игры в нападении и защите 3x2. Тактико-техническая игра «Охотники за приведениями». Учебная игра по упрощенным правилам.	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.	1	У.1 3.1 3.2		2
	35	Практическое занятие Тактические действия игры в нападении и защите 3x3. Тактико-техническая игра «Охотники за приведениями». Учебная игра по упрощенным правилам.	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.	1	У.1 3.1 3.2		2
Тема 4.4 Стритбол.	36	Практическое занятие Правила игры. Упражнения для развития психомоторики. Учебная игра по упрощенным правилам.	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.	1	У.1 3.1 3.2		2
	37	Практическое занятие Учебная игра в стритбол по упрощенным правилам.	Тип учебного занятия: Закрепление новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия:	1	У.1 3.1 3.2		2

			Индивидуально –групповая.					
	38	Практическое занятие Учебная игра в стритбол по упрощенным правилам.	Тип учебного занятия: Формирование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.	1	У.1 3.1 3.2		2	
	39	Практическое занятие Учебная игра в стритбол по упрощенным правилам.	Тип учебного занятия: Формирование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.	1	У.1 3.1 3.2		2	
	40	Практическое занятие Учебная игра в стритбол по упрощенным правилам.	Тип учебного занятия: Формирование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.	1	У.1 3.1 3.2		2	
Тема 4.5 Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики	41	Практическое занятие Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. ОФП.	Тип учебного занятия: Формирование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.	1	У.1 3.1 3.2		2	
	42	Практическое занятие Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. ОФП.	Тип учебного занятия: Формирование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.		У.1 3.1 3.2			

	43	Практическое занятие Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. ОФП.	Тип учебного занятия: Формирование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально – групповая.		У.1 3.1 3.2			
Тема 4.6 Зачет за 1 семестр	44	Подведение итогов. Контроль уровня развития профессионально значимых физических качеств за 1 семестр.	Тип учебного занятия: Контрольно-проверочный Методы учебного занятия: Соревновательный. Формы учебного занятия: Индивидуальная.	1	У.1 3.1 3.2		2	+
Раздел 5. Мини-футбол				9				
Тема 5.1 Правила игры и жесты судьи в мини-футболе.	45	Практическое занятие Правила игры, жесты судьи. Психомоторика. Учебная игра.	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально – групповая.	1	У.1 3.1 3.2		2	
Тема 5.2 Техника элементов игры.	46	Практическое занятие Техника передач(пас), ведения мяча. Психомоторика. Учебная двухсторонняя игра 2х2, 3х3.	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально – групповая.	1	У.1 3.1 3.2		2	
	47	Практическое занятие Техника ударов, отбора мяча, обманных движений (финты). Психомоторика. Учебная двухсторонняя игра 2х2, 3х3.	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально – групповая.	1	У.1 3.1 3.2		2	
	48	Практическое занятие	Тип учебного занятия:	1	У.1		2	

		Жонглирование. Развитие физических качеств футболиста. Психомоторика. Учебная двухсторонняя игра 2х2, 3х3.	Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.		3.1 3.2			
	49	Практическое занятие Тактические действия в обороне и нападении. Тактико-техническая игра «Удержание мяча». Учебная двухсторонняя игра 2х2, 3х3.	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.	1	У.1 3.1 3.2		2	
Тема 5.3 Учебные игры по мини-футболу.	50	Практическое занятие Двухсторонние игры 3х3,4х4 (с заданиями).	Тип учебного занятия: Закрепление, совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Игровой. Форма учебного занятия: Групповой.	1	У.1 3.1 3.2		2	
Тема 5.4 Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	51	Практическое занятие Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	Тип учебного занятия: Формирование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.	1	У.1 3.1 3.2		2	
	52	Практическое занятие Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	Тип учебного занятия: Формирование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.	1	У.1 3.1 3.2		2	
Раздел 6 Лыжная подготовка				6	У.1 3.1			

Тема 6.1 Техника лыжных ходов.	53	Практическое занятие	Тип учебного занятия:	1	3.2 У.1 3.1 3.2		2	
		Бесшажный одновременный ход. Прохождение дистанции до 1-2 км. ОФП.	Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.					
	54	Практическое занятие	Тип учебного занятия:	1	У.1 3.1 3.2		2	
		Одношажный одновременный ход. Прохождение дистанции до 1-2 км. ОФП.	Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.					
	55	Практическое занятие	Тип учебного занятия:	1	У.1 3.1 3.2		2	
		Торможения, спуски, подъемы, повороты в движении. Прохождение дистанции до 1-2 км. ОФП.	Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.					
56	Практическое занятие	Тип учебного занятия:	1	У.1 3.1 3.2		2		
	Имитация лыжных ходов. Развитие физических качеств лыжника. ОФП.	Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.						
57	Практическое занятие	Тип учебного занятия:	1	У.1 3.1 3.2		2		
	Прохождение дистанции до 1-2 км. ОФП.	Закрепление, совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Игровой. Форма учебного занятия: Групповой.						
58	Практическое занятие	Тип учебного занятия:	1	У.1		2		

		Прохождение дистанции до 1-2 км. ОФП.	Закрепление, совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Игровой. Форма учебного занятия: Групповой.		3.1 3.2			
Тема 6.2 Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений	59	Практическое занятие	Тип учебного занятия:	1	У.1 3.1 3.2		2	
		Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	Формирование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.					
Раздел 7 Волейбол				13	У.1 3.1 3.2			
Тема 7.1 Правила игры и жесты судьи в волейболе.	60	Практическое занятие	Тип учебного занятия:	1	У.1 3.1 3.2		2	
		Правила игры, жесты судьи. Психомоторика. Учебная игра.	Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.					
Тема 7.2 Техника элементов игры в волейбол.	61	Практическое занятие	Тип учебного занятия:	1	У.1 3.1 3.2		2	
		Техника передачи и приема мяча. Психомоторика. Учебная игра.	Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.					
	62	Практическое занятие	Тип учебного занятия:	1	У.1 3.1 3.2		2	
		Техника подачи мяча (нижняя и верхняя прямая). Психомоторика. Учебная игра.	Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой.					

			Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.					
63	Практическое занятие Техника нападающего удара. Психомоторика. Учебная игра.	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.	1	У.1 3.1 3.2		2		
64	Практическое занятие Техника блокирования мяча. Психомоторика. Учебная игра.	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.	1	У.1 3.1 3.2		2		
65	Практическое занятие Тактические действия в защите. Психомоторика. Учебная игра.	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.	1	У.1 3.1 3.2		2		
66	Практическое занятие Тактические действия в нападении. Психомоторика. Учебная игра.	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.	1	У.1 3.1 3.2		2		
67	Практическое занятие Развитие физических качеств волейболиста. Психомоторика. Учебная игра.	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.	1	У.1 3.1 3.2		2		

			Индивидуально –групповая.					
Тема 7.3 Учебные игры.	68	Практическое занятие	Тип учебного занятия:	1	У.1 3.1 3.2		2	
		Тактические и технические действия в игре. Психомоторика. Учебная игра.	Закрепление, совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Игровой. Форма учебного занятия: Групповой.					
	69	Практическое занятие	Тип учебного занятия:	1	У.1 3.1 3.2		2	
		Развитие физических качеств волейболиста. Психомоторика. Учебная игра.	Закрепление, совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Игровой. Форма учебного занятия: Групповой.					
	70	Практическое занятие	Тип учебного занятия:	1	У.1 3.1 3.2		2	
Игровые комбинации. Психомоторика. Учебная игра.		Закрепление, совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Игровой. Форма учебного занятия: Групповой.						
71	Практическое занятие	Тип учебного занятия:	1	У.1 3.1 3.2		2		
	Игровые комбинации. Психомоторика. Учебная игра.	Закрепление умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.						
72	Практическое занятие	Тип учебного занятия:	1	У.1 3.1 3.2		2		
	Игровые комбинации. Психомоторика. Учебная игра.	Закрепление умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.						

Тема 7.4 Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики	73	Практическое занятие Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.	Тип учебного занятия: Формирование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально – групповая.	1	У.1 3.1 3.2		2	
	74	Практическое занятие Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.	Тип учебного занятия: Формирование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально – групповая.	1	У.1 3.1 3.2		2	
Раздел 8 Сущность и содержание ППФП в достижении профессиональных результатов				23	У.1 3.1 3.2			
Тема 8.1 Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности.	75	Практическое занятие Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающегося.	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально – групповая.	1	У.1 3.1 3.2		2	
Тема 8.2 Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности.	76	Практическое занятие Формирование профессионально значимых физических качеств. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающегося.	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально – групповая.	1	У.1 3.1 3.2		2	
Тема 8.3 Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное	77	Практическое занятие Самостоятельное проведение обучающимся комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста. Спортивные и подвижные игры по выбору	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой.	1	У.1 3.1 3.2		2	

содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.		обучающегося.	Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.					
Тема 8.4 Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.	78	Практическое занятие Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающегося.	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.	1	У.1 3.1 3.2		2	
Тема 8.5 Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда.	79	Практическое занятие Формирование профессионально значимых физических качеств. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающегося.	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.	1	У.1 3.1 3.2		2	
Тема 8.6 Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.	80	Практическое занятие Самостоятельное проведение обучающимся комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающегося.	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.	1	У.1 3.1 3.2		2	
Тема 8.7 Специально-прикладные упражнения.	81	Практическое занятие Формирование точности движений ловкости и быстроты движений пальцев рук. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающегося.	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.	1	У.1 3.1 3.2		2	
Тема 8.8 Общая физическая подготовка (ОФП)	82	Практическое занятие Развитие значимых физических качеств. Подвижные и спортивные игры по выбору обучающихся.	Тип учебного занятия: Закрепление умений и навыков. Методы учебного занятия:	1	У.1 3.1 3.2		2	

			Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально – групповая.					
83	Практическое занятие Развитие значимых физических качеств. Подвижные и спортивные игры по выбору обучающихся.	Тип учебного занятия: Закрепление умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально – групповая.	1	У.1 3.1 3.2		2		
84	Практическое занятие Развитие значимых физических качеств. Подвижные и спортивные игры по выбору обучающихся.	Тип учебного занятия: Закрепление умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально – групповая.	1	У.1 3.1 3.2		2		
85	Практическое занятие Развитие значимых физических качеств. Подвижные и спортивные игры по выбору обучающихся.	Тип учебного занятия: Закрепление умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально – групповая.	1	У.1 3.1 3.2		2		
86	Практическое занятие Развитие значимых физических качеств. Подвижные и спортивные игры по выбору обучающихся.	Тип учебного занятия: Закрепление умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально – групповая.	1	У.1 3.1 3.2		2		
87	Практическое занятие Развитие значимых физических качеств. Подвижные и спортивные игры по выбору обучающихся.	Тип учебного занятия: Закрепление умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный,	1	У.1 3.1 3.2		2		

			практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.					
	88	Практическое занятие Развитие значимых физических качеств. Подвижные и спортивные игры по выбору обучающихся.	Тип учебного занятия: Закрепление умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.	1	У.1 3.1 3.2		2	
	89	Практическое занятие Развитие значимых физических качеств. Подвижные и спортивные игры по выбору обучающихся.	Тип учебного занятия: Закрепление умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.	1	У.1 3.1 3.2		2	
Тема 8.9 Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями	90	Практическое занятие Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время.	Тип учебного занятия: Формирование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.	1	У.1 3.1 3.2		2	
	91	Практическое занятие Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время.	Тип учебного занятия: Формирование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.	1	У.1 3.1 3.2		2	
	92	Практическое занятие Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в	Тип учебного занятия: Формирование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический.	1	У.1 3.1 3.2		2	

		течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время.	Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.					
	93	Практическое занятие Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время.	Тип учебного занятия: Формирование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.	1	У.1 3.1 3.2		2	
	94	Практическое занятие Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время.	Тип учебного занятия: Формирование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.	1	У.1 3.1 3.2		2	
Тема 8.10 Зачет за 2 семестр	95	Практическое занятие Подведение итогов. Контроль уровня развития профессионально значимых физических качеств за 2 семестр.	Тип учебного занятия: Контрольно-проверочный Методы учебного занятия: Соревновательный. Формы учебного занятия: Индивидуальная.	1	У.1 3.1 3.2		2	+
Раздел 9 Лёгкая атлетика				5	У.1 3.1 3.2			
Тема 9.1 Бег на короткие дистанции.	99	Практическое занятие Развитие быстроты на дистанции 30,60 м. Стретчинг. ОФП.	Тип учебного занятия: Закрепление умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.	1	У.1 3.1 3.2		2	
Тема 9.2 Эстафетный бег.	100	Практическое занятие Техника эстафетного бега. Круговая эстафета. Стретчинг. ОФП.	Тип учебного занятия: Закрепление умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.	1	У.1 3.1 3.2		2	

Тема 9.3 Метание спортивного снаряда.	101	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Закрепление умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально – групповая.	1	У.1 3.1 3.2		2	
		Развитие скоростно-силовых способностей в метании спортивных снарядов. ОФП.						
Тема 9.4 Прыжки.	102	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Закрепление умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально – групповая.	1	У.1 3.1 3.2		2	
		Развитие скоростно-силовых способностей в прыжках в длину. Стретчинг. ОФП.						
Тема 9.5 Кроссовая подготовка.	103	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Закрепление умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально – групповая.	1	У.1 3.1 3.2		2	
		Переменный бег по пересеченной местности. Стретчинг. ОФП.						
Тема 9.6 Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.	104	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Закрепление умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально – групповая.	1	У.1 3.1 3.2		2	
		Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.						
	105	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Формирование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально – групповая.	1	У.1 3.1 3.2		2	
		Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.						
Раздел 10 Гимнастика				7	У.1 3.1 3.2			
Тема 10.1 Общие развивающие	106	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Закрепление умений и навыков.	1	У.1 3.1		2	
		Выполнение комплекса упражнений при						

упражнения (ОРУ).		сутулости. Эстафеты с гимнастическим инвентарём. ОФП.	Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально – групповая.		3.2			
	107	Практическое занятие Выполнение комплекса упражнений нарушением осанки в грудном и поясничном отделах. ОФП.	Тип учебного занятия: Закрепление умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально – групповая.	1	У.1 3.1 3.2		2	
Тема 10.2 Атлетическая гимнастика.	108	Практическое занятие Развитие силовых способностей на тренажерах. ОФП.	Тип учебного занятия: Закрепление умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально – групповая.	1	У.1 3.1 3.2		2	
		109	Практическое занятие Развитие силовых способностей на тренажерах. Круговая тренировка. ОФП.					
	110	Практическое занятие Развитие силовых способностей на тренажерах. Круговая тренировка. ОФП.	Тип учебного занятия: Закрепление умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально – групповая.	1	У.1 3.1 3.2		2	
		111	Практическое занятие Развитие силовых способностей на тренажерах. Круговая тренировка. ОФП.					
	112	Практическое занятие	Тип учебного занятия:	1	У.1		2	

		Развитие силовых способностей на тренажерах. Круговая тренировка. ОФП.	Закрепление умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально – групповая.		3.1 3.2			
Тема 10.3 Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.	113	Практическое занятие	Тип учебного занятия:	1	У.1 3.1 3.2		2	
		Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.	Формирование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально – групповая.					
	114	Практическое занятие	Тип учебного занятия:	1	У.1 3.1 3.2		2	
		Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	Формирование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально – групповая.					
Раздел 11 Баскетбол				20	У.1 3.1 3.2			
Тема 11.1 Техника элементов игры в баскетбол.	115	Практическое занятие	Тип учебного занятия:	1	У.1 3.1 3.2			
		Техника ведения и передач мяча. Игровые комбинации. Психомоторика. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Закрепление, совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Игровой. Форма учебного занятия: Групповой.					
	116	Практическое занятие	Тип учебного занятия:	1	У.1 3.1 3.2		2	
		Техника бросков в корзину с ближних и средних дистанций. Игровые комбинации. Психомоторика. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Закрепление, совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Игровой. Форма учебного занятия: Групповой.					

	117	Практическое занятие Техника бросков в корзину с дальних дистанций. Игровые комбинации. Психомоторика. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Тип учебного занятия: Закрепление, совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Игровой. Форма учебного занятия: Групповой.	1	У.1 3.1 3.2		2	
	118	Практическое занятие Техника штрафного броска в корзину. Психомоторика. Игровые комбинации. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Тип учебного занятия: Закрепление, совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Игровой. Форма учебного занятия: Групповой.	1	У.1 3.1 3.2		2	
Тема 11.2 Тактика.	119	Практическое занятие Тактические действия игроков в защите. Игровые комбинации. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Тип учебного занятия: Закрепление, совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Игровой. Форма учебного занятия: Групповой.	1	У.1 3.1 3.2		2	
	120	Практическое занятие Тактические действия игроков в нападении. Игровые комбинации. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Тип учебного занятия: Закрепление, совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Игровой. Форма учебного занятия: Групповой.	1			2	
Тема 11.3 Тактико-техническая подготовка.	121	Практическое занятие Тактико-технические действия игроков в защите и нападении. Игровые комбинации. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Тип учебного занятия: Закрепление, совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Игровой. Форма учебного занятия: Групповой.	1	У.1 3.1 3.2		2	
Тема 11.4	122	Практическое занятие	Тип учебного занятия:	1	У.1		2	

Специальная физическая подготовка (СФП).		Развитие физических качеств игрока. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам. (с заданиями).	Закрепление, совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Игровой. Форма учебного занятия: Групповой.		3.1 3.2			
	123	Практическое занятие Развитие физических качеств игрока. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам. (с заданиями).	Тип учебного занятия: Закрепление, совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Игровой. Форма учебного занятия: Групповой.	1	У.1 3.1 3.2		2	
Тема 11.5 Учебные игры в баскетбол.	124	Практическое занятие Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам. СФП.	Тип учебного занятия: Закрепление, совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Игровой. Форма учебного занятия: Групповой.	1	У.1 3.1 3.2		2	
	125	Практическое занятие Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам. СФП.	Тип учебного занятия: Закрепление, совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Игровой. Форма учебного занятия: Групповой.	1	У.1 3.1 3.2		2	
	126	Практическое занятие Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам. СФП.	Тип учебного занятия: Закрепление, совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Игровой. Форма учебного занятия: Групповой.	1	У.1 3.1 3.2		2	
	127	Практическое занятие Учебная игра в баскетбол по упрощенным	Тип учебного занятия: Закрепление,	1	У.1 3.1		2	

		правилам. СФП.	совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Игровой. Форма учебного занятия: Групповой.		3.2			
	128	Практическое занятие Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.СФП.	Тип учебного занятия: Закрепление, совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Игровой. Форма учебного занятия: Групповой.	1	У.1 3.1 3.2		2	
	129	Практическое занятие Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам. СФП.	Тип учебного занятия: Закрепление, совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Игровой. Форма учебного занятия: Групповой.	1	У.1 3.1 3.2		2	
	130	Практическое занятие Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам. СФП.	Тип учебного занятия: Закрепление, совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Игровой. Форма учебного занятия: Групповой.	1	У.1 3.1 3.2		2	
	131	Практическое занятие Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам. СФП.	Тип учебного занятия: Закрепление, совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Игровой. Форма учебного занятия: Групповой.	1	У.1 3.1 3.2		2	
Тема 11.6 Соблюдение оптимальных	132	Практическое занятие Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе	Тип учебного занятия: Формирование знаний, умений и навыков.	1	У.1 3.1 3.2		2	

режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.		выполнения физических упражнений.	Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально – групповая.					
	133	Практическое занятие Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	Тип учебного занятия: Формирование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально – групповая.	1	У.1 3.1 3.2		2	
Тема 11.7 Зачет за 3 семестр	134	Практическое занятие	Тип учебного занятия:	1	У.1 3.1 3.2		2	+
		Подведение итогов. Контроль уровня развития профессионально значимых физических качеств за 3 семестр.	Контрольно-проверочный Методы учебного занятия: Соревновательный. Формы учебного занятия: Индивидуальная.					
Раздел 12. Мини-футбол				5				
Тема 12.1 Техника элементов мини-футбола.	135	Практическое занятие	Тип учебного занятия:	1	У.1 3.1 3.2		2	
		Передачи(пас) внутренней и внешней стороной стопы, носком, пяткой, подошвой. Учебная игра по упрощенным правилам.	Закрепление, совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Игровой. Форма учебного занятия: Групповой.					
Тема 12.2 Техника элементов мини-футбола.	136	Практическое занятие	Тип учебного занятия:	1	У.1 3.1 3.2		2	
		Перемещения, ведение с мячом. Удары по воротам. Учебная игра по упрощенным правилам.	Закрепление, совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Игровой. Форма учебного занятия: Групповой.					
	137	Практическое занятие	Тип учебного занятия:	1	У.1 3.1 3.2		2	
		Отбор мяча и обманные движения (финты). Учебная игра по упрощенным правилам.	Закрепление, совершенствование знаний, умений и навыков.					

			Методы учебного занятия: Игровой. Форма учебного занятия: Групповой.					
Тема 12.3 Тактика.	138	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Закрепление, совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Игровой. Форма учебного занятия: Групповой.	1	У.1 3.1 3.2		2	
		Тактические действия в защите и нападении. Игра «Удержание мяча», «Квадрат». Учебная игра по упрощенным правилам.						
Тема 12.4 Учебные игры.	139	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Закрепление, совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Игровой. Форма учебного занятия: Групповой.	1	У.1 3.1 3.2		2	
		Учебные игры с заданием на развитие физических качеств.						
Тема 12.5 Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики	140	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Формирование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.	1	У.1 3.1 3.2		2	
		Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.						
	141	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Формирование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.	1	У.1 3.1 3.2		2	
		Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.						
Раздел13 Волейбол				9	У.1 3.1 3.2			
Тема 13.1 Техника элементов	142	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Закрепление,	1	У.1 3.1		2	
		Прием и передача мяча.						

игры в волейбол.		Игровые комбинации. Психомоторика. Учебная игра по упрощенным правилам.	совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Игровой. Форма учебного занятия: Групповой.		3.2			
	143	Практическое занятие Подача мяча (нижняя и верхняя). Игровые комбинации. Психомоторика. Учебная игра по упрощенным правилам.	Тип учебного занятия: Закрепление, совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Игровой. Форма учебного занятия: Групповой.	1	У.1 3.1 3.2		2	
	144	Практическое занятие Блокирование мяча. Игровые комбинации. Психомоторика. Учебная игра по упрощенным правилам.	Тип учебного занятия: Закрепление, совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Игровой. Форма учебного занятия: Групповой.	1	У.1 3.1 3.2		2	
	145	Практическое занятие Нападающий удар. Игровые комбинации. Психомоторика. Учебная игра по упрощенным правилам.	Тип учебного занятия: Закрепление, совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Игровой. Форма учебного занятия: Групповой.	1	У.1 3.1 3.2		2	
Тема 13.2 Учебные игры.	146	Практическое занятие Учебная игра по упрощенным правилам.	Тип учебного занятия: Закрепление, совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Игровой. Форма учебного занятия: Групповой.	1	У.1 3.1 3.2		2	
	147	Практическое занятие Учебная игра по упрощенным правилам.	Тип учебного занятия: Закрепление, совершенствование знаний,	1	У.1 3.1 3.2		2	

		умений и навыков. Методы учебного занятия: Игровой. Форма учебного занятия: Групповой.					
148	Практическое занятие Учебная игра по упрощенным правилам.	Тип учебного занятия: Закрепление, совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Игровой. Форма учебного занятия: Групповой.	1	У.1 3.1 3.2		2	
149	Практическое занятие Учебная игра по упрощенным правилам.	Тип учебного занятия: Закрепление, совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Игровой. Форма учебного занятия: Групповой.	1	У.1 3.1 3.2		2	
150	Практическое занятие Учебная игра по упрощенным правилам.	Тип учебного занятия: Закрепление, совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Игровой. Форма учебного занятия: Групповой.	1	У.1 3.1 3.2		2	
Тема 13.3 Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	151	Практическое занятие Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	1	У.1 3.1 3.2		2	
	152	Практическое занятие Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	1	У.1 3.1 3.2		2	

			Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально – групповая.					
Раздел 14 Сущность и содержание ППФП в достижении профессиональных результатов				24	У.1 3.1 3.2			
Тема 14.1 Профилактика вредных воздействий на организм на производстве.	153	Практическое занятие	Тип учебного занятия:	1	У.1 3.1 3.2		2	
		Комплекс производственной гимнастики. Приёмы массажа и самомассажа. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся.	Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально – групповая.					
Тема 14.2 Корригирующая гимнастика.	154	Практическое занятие	Тип учебного занятия:	1	У.1 3.1 3.2		2	
		Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. Упражнения на коррекцию нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся.	Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально – групповая.					
Тема 14.3 Закрепление знаний, умений и навыков по профессионально-прикладной подготовке.	155	Практическое занятие	Тип учебного занятия:	1	У.1 3.1 3.2		2	
		Средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся.	Закрепление, совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Игровой. Форма учебного занятия: Групповой.					
Тема 14.4 Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.	156	Практическое занятие	Тип учебного занятия:	1	У.1 3.1 3.2		2	
		Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся.	Закрепление, совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Игровой. Форма учебного занятия: Групповой.					
	157	Практическое занятие	Тип учебного занятия:	1	У.1 3.1		2	
		Формирование профессионально значимых	Закрепление,					

		физических качеств. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся.	совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Игровой. Форма учебного занятия: Групповой.		3.2			
	158	Практическое занятие Самостоятельное проведение обучающимся комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся.	Тип учебного занятия: Закрепление, совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Игровой. Форма учебного занятия: Групповой.	1	У.1 3.1 3.2		2	
Тема 14.5 Физическая рекреация.	159	Практическое занятие Восстановительные мероприятия с помощью физических упражнений и видов спорта в упрощенных формах. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающегося.	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.	1	У.1 3.1 3.2		2	
Тема 14.6 Правила оказания неотложной помощи при травмах.	160	Практическое занятие Приёмы и способы оказания неотложной помощи при травмах. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающегося	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.	1	У.1 3.1 3.2		2	
Тема 14.7 Производственная гимнастика.	161	Практическое занятие Комплексы производственной гимнастики. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающегося.	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.	1	У.1 3.1 3.2		2	
Тема 14.8 Восстановительные средства.	162	Практическое занятие Массаж (профилактический, лечебный, общий, восстанавливающий и корригирующий)	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков.	1	У.1 3.1 3.2		2	

		характер профзаболеваний). Спортивные и подвижные игры по выбору обучающегося.	Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально – групповая.					
Тема 14.9 Формирование навыков здорового образа жизни (ЗОЖ) при помощи физкультурно-спортивной деятельности.	163	Практическое занятие	Тип учебного занятия:	1	У.1 3.1 3.2		2	
		Развитие профессионально значимых физических качеств. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающегося.	Закрепление, совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Игровой. Форма учебного занятия: Групповой.					
	164	Практическое занятие	Тип учебного занятия:	1	У.1 3.1 3.2		2	
		Развитие профессионально значимых физических качеств. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающегося.	Закрепление, совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Игровой. Форма учебного занятия: Групповой.					
	165	Практическое занятие	Тип учебного занятия:	1	У.1 3.1 3.2		2	
Развитие профессионально значимых физических качеств. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающегося.		Закрепление, совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Игровой. Форма учебного занятия: Групповой.						
166	Практическое занятие	Тип учебного занятия:	1	У.1 3.1 3.2		2		
	Развитие профессионально значимых физических качеств. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающегося.	Закрепление, совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Игровой. Форма учебного занятия: Групповой.						
167	Практическое занятие	Тип учебного занятия:	1	У.1 3.1 3.2		2		
	Развитие профессионально значимых физических качеств. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающегося.	Закрепление, совершенствование знаний, умений и навыков.						

			Методы учебного занятия: Игровой. Форма учебного занятия: Групповой.					
Тема 14.10 Общая физическая подготовка (ОФП).	168	Практическое занятие	Тип учебного занятия:	1	У.1 3.1 3.2		2	
		Комплексное развитие физических качеств. Эстафеты. Подвижные и спортивные игры по выбору обучающихся.	Закрепление, совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Игровой. Форма учебного занятия: Групповой.					
	169	Практическое занятие	Тип учебного занятия:	1	У.1 3.1 3.2		2	
Комплексное развитие физических качеств. Эстафеты. Подвижные и спортивные игры по выбору обучающихся.		Закрепление, совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Игровой. Форма учебного занятия: Групповой.						
170	Практическое занятие	Тип учебного занятия:	1	У.1 3.1 3.2		2		
	Комплексное развитие физических качеств. Эстафеты. Подвижные и спортивные игры по выбору обучающихся.	Закрепление, совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Игровой. Форма учебного занятия: Групповой.						
Тема 14.12 Дифференцированны й зачет	171	Практическое занятие	Тип учебного занятия:	1	У.1 3.1 3.2		2	+
		Подведение итогов. Контроль уровня развития профессионально значимых физических качеств за 4 семестр	Контрольно-проверочный Методы учебного занятия: Соревновательный. Формы учебного занятия: Индивидуальная.					
Итого:				171				

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально - техническому обеспечению.

Реализация рабочей программы дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные;
- щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, воланы, сетки для игры в настольный теннис, теннисные мячи, ракетки для игры в настольный теннис;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);
- оборудование для занятий аэробикой (Степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы);
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метаний;
- гранаты, стартовые колодки, эстафетные палочки, измерительная рулетка;
- оборудование необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Физическая культура 10-11классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ (В.И. Лях, А.А. Зданевич). – 8-е издание, Москва «Просвещение», 2013. – 237 с.

Дополнительные источники для преподавателей:

2. Бишаева А.А. Профессионально – оздоровительная физическая культура студента. Учебное пособие. – М.: 2013

3. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодёжных групп. / Т.И. Миронова. – Кострома, 2014

4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 года № 575 (с изменениями на 16 ноября 2015 года) «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

5. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью Учебное пособие / под ред. д.п.н., проф. Н.Ф. Басова. – 3-е изд. – М. : 2013

6. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания Ф48 учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича/ авт.-сост.А.Н. Каинов. Г.И. Курьерова. – Изд. 3-е, испр. – Волгоград: Учитель, 2016. – 169 с.

Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт Олимпийского комитета– режим доступа: России www.olympic.ru;

Департамента физической культуры и спорта города Москвы– режим доступа: <http://www.sport.mos.ru/>;

Министерства спорта, туризма и молодежной политики– режим доступа: <http://sport.minstm.gov.ru>;

2. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) – режим доступа: <http://goup32441.narod.ru>;

Спортивные игры, Техника, Тактика, Методика обучения. – режим доступа: nashol.com

3. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контрольная оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные знания, умения)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – Основы здорового образа жизни; – Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) – Средства профилактики перенапряжения 	<ul style="list-style-type: none"> – реферат; - презентация; – проект
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности – Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности) 	<p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка. <p>Спортивные игры</p> <ul style="list-style-type: none"> – Оценка техники выполнения базовых элементов техники спортивных игр. – Оценка технико-тактических действий в ходе проведения игровых комбинаций, соревнований по спортивным играм. <ul style="list-style-type: none"> · Оценка выполнения обучающимся функций судьи. · Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами спортивных игр. <p>Акробатика.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Оценка техники выполнения комбинаций и связок – Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия. <p>Атлетическая гимнастика (юноши)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Оценка количественных показателей при выполнении силовых упражнений на высокой перекладине, с гирей; – Оценка техники выполнения комплексов с отягощениями – Самостоятельное проведение фрагмента занятия. <p>ОФП</p> <p>Оценка количественных показателей выполненных упражнений.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Челночного бега 3x10 м.; 3x20 м. – Метания набивного мяча 1 кг; – Прыжка в длину с места; – Прыжка со скакалкой за 1 минуту; – Подтягивания (ю); – Виса (д); – Подъёма туловища из положения лёжа (за 30 сек., 1 мин.);

	<p>– Наклона вперёд из положения сидя, стоя. (см.);</p> <p>Лыжная подготовка</p> <ul style="list-style-type: none"> - Знания оказания первой мед.помощи при травмах и обморожениях; - Имитационные упражнения техники лыжных ходов; - Прохождение дистанции на 2-5 км. <p>ППФП</p> <p>Выполнение комплексов упражнений на развитие профессионально значимых физических качеств, комплексов производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, комплексов упражнений для профилактики и коррекции зрения, комплексов упражнений для профилактики и коррекции работы органов дыхания, приёмов самомассажа.</p> <p><i>Оценку уровня развития физических качеств наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</i></p> <p>Для этого проводится тестирование (в процессе обязательных аудиторных и внеаудиторных занятий, зачётов и дифференцированных зачётов):</p>
--	--

С целью контроля и оценки результатов подготовки и учёта индивидуальных образовательных достижений обучающегося применяются

- входной контроль;
- текущий контроль;
- промежуточный контроль
- итоговый контроль.

Входной контроль

Назначение стартового контроля состоит в проверке уровня развития физических качество обучающегося и его готовности к восприятию и освоению учебного материала. Входной контроль проводится в форме тестирования.

Текущий контроль результатов подготовки осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения индивидуальных домашних заданий. Текущий контроль обеспечивает для обучающегося стимулирование систематической, самостоятельной и творческой учебной деятельности; контроль и самоконтроль учебных достижений и их регулярную и объективную оценку; рациональное и равномерное распределение учебной нагрузки в течение семестра; воспитание ответственности за результаты своего учебного труда. Текущий контроль обеспечивает для преподавателей повышение эффективности различных форм учебных занятий; разработку необходимых учебно-методических материалов для учебных занятий и самостоятельной работы обучающегося; непрерывное управление учебным процессом; объективность оценки учебных достижений обучающегося и своего собственного труда. Формами текущего контроля являются:

- контроль на уровне техникума (мониторинг текущей аттестации обучающегося проводится ежемесячно);
- на учебных занятиях (тестирование, опрос).

Промежуточный контроль

Результаты промежуточного контроля используются для оценки достижений обучающегося. В конце каждого семестра выставляются оценки. Промежуточный (внутри

семестровый) контроль достижений обучающегося осуществляется во время проведения зачетов, дифференцированных зачетов.

Итоговый контроль

Итоговая оценка качества подготовки выпускников осуществляется в направлении - оценка компетенций обучающегося. Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачёта.

Задания для входного контроля

1. Приседания за 1 мин.;
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки;
3. Прыжок в длину с места;
4. Поднимание туловища с положения лежа на спине за 30 сек.

Задания для зачёта (1 семестр)

1. Челночный бег 3x10 м.;
2. Наклон туловища с положения сидя;
3. Метание набивного мяча 1 кг.

Задания для зачёта (2 семестр)

1. Бег 30 м.;
2. Метание мяча 150 гр.;
3. Бег 1000 м.

Задания для зачёта (3 семестр)

1. Челночный бег 3x20 м.;
2. Наклон туловища с положения стоя;
3. Прыжки со скакалкой 1 мин.

Задания для дифференцированного зачёта (4 семестр)

1. Приседания за 1 мин.;
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки;
3. Прыжок в длину с места;
4. Поднимание туловища с положения лежа на спине за 30 сек.

4.1 Контрольные тесты для проверки уровня физической подготовленности

Контрольный тест	Оценка	Девушки	Юноши
Бег 30 м. (сек.)	5	4,8	4,4
	4	5,5	4,8
	3	Без учета времени	Без учета времени
Бег 1000 м. (мин.сек.)	5	6.00	4.30
	4	6.30	5.00
	3	Без учета времени	Без учета времени
Челночный бег 3x10 м. (сек.)	5	8,5	8,0
	4	9,2	8,4
	3	Без учета времени	Без учета времени
Челночный бег 3x20 м. (сек.)	5	16,0	15,0
	4	17,0	16,0

	3	Без учета времени	Без учета времени
Прыжки со скакалкой 1 мин. (кол-во раз)	5	80	90
	4	50	60
	3	40	40
Прыжок в длину с места. (см.)	5	135	190
	4	120	170
	3	110	150
Наклон туловища с положения сидя. (см.)	5	20	20
	4	10	10
	3	5	5
Наклон туловища с положения стоя. (см.)	5	15	15
	4	7	7
	3	3	3
Поднимание туловища с положения лежа за 30 сек. (кол-во раз)	5	20	25
	4	15	20
	3	10	12
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки. (кол-во раз)	5	20	30
	4	10	20
	3	5	10
Метание мяча 150 гр. (м.)	5	28	40
	4	23	35
	3	18	28
Приседание за 1 мин. (кол-во раз)	5	35	45
	4	25	35
	3	20	25
Метание набивного мяча 1 кг. (см.)	5	550	650
	4	450	550
	3	350	450