

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

2023 г.

Рассмотрено  
на заседании МОПОД  
Протокол № 9 от 16.05.2023 г.  
Председатель МОПОД  
\_\_\_\_\_ В.В. Дубынина

Адаптированная программа по профессии 16675 Повар составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 43.01.09 Повар, кондитер. 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:**

Тимофеев А.А., преподаватель дисциплин общеобразовательного учебного цикла.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>82</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>85</b>

## 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины для профессиональной подготовки лиц, не имеющих основного общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в состав адаптационного цикла.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен	№ дидактической единицы	Формируемая дидактическая единица
<b>Уметь</b>		
	У. 1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
<b>Знать</b>		
	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:

Объем образовательной нагрузки 171 час.

Всего занятий 171 часов:

Теоретического обучения 4 часа.

Промежуточная аттестация: зачет

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем образовательной нагрузки</b>	171
Всего занятий	171
теоретического обучения	4
<b>Промежуточная аттестация в форме зачёта</b>	

### 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	
<b>Объем образовательной нагрузки</b>	44	51	36	40	171
<b>Всего занятий</b>	44	51	36	40	171
теоретического обучения	1	1	1	1	4
<b>Промежуточная аттестация в форме зачёта</b>					

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

Наименование разделов и тем	№ занятия	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающегося	Методическая характеристика занятия	Объем часов	№ дидактической единицы	Формируемые компетенции	Уровень освоения	Текущий контроль
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Раздел 1</b>								
<b>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>								
<b>Тема 1</b> Входной контроль	1,2	<b>Практическое занятие</b> Проверка уровня физической подготовленности обучающегося	<b>Тип учебного занятия:</b> Контрольно-проверочный. <b>Методы учебного занятия:</b> Соревновательный. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально-групповая.	2			2	
<b>Тема 2</b> <b>Лёгкая атлетика</b>								
<b>Тема 2.1</b> Спортивная ходьба.	3,4	<b>Практическое занятие</b> Быстрая ходьба на дистанции 100, 200, 400 и 800 м. ОФП. Стретчинг.	<b>Тип учебного занятия:</b> Освоение новых знаний, умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.	2			2	
<b>Тема 2.2</b> Кроссовая подготовка.	5,6	<b>Практическое занятие</b> Бег в сочетании с ходьбой по пересеченной местности на дистанцию 1000 м. ОФП. Стретчинг.	<b>Тип учебного занятия:</b> Освоение новых знаний, умений и навыков. <b>Методы учебного</b>	2			2	

			<b>занятия:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.					
<b>Тема 2.3</b> Эстафетный бег.	7,8	<b>Практическое занятие</b> Техника передачи эстафетной палочки Эстафетный бег 4х100м. Круговая эстафета. ОФП. Стретчинг.	<b>Тип учебного занятия:</b> Освоение новых знаний, умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.	2			2	
<b>Тема 2.4</b> Метание.	9,10	<b>Практическое занятие</b> Техника метания теннисного мяча весом 150гр. ОФП. Стретчинг.	<b>Тип учебного занятия:</b> Освоение новых знаний, умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.	2			2	
<b>Тема 2.5</b> Прыжки.	11,12	<b>Практическое занятие</b> Техника прыжков в длину с места, тройного прыжка с места. ОФП. Стретчинг.	<b>Тип учебного занятия:</b> Освоение новых знаний, умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.	2			2	

			<b>занятия:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.					
<b>Тема 3</b>								
<b>Мини-футбол</b>								
<b>Тема 3.1</b> Правила игры и жесты судьи в мини-футболе.	13,14	<b>Практическое занятие</b> Правила игры, жесты судьи. Психомоторика. Учебная игра.	<b>Тип учебного занятия:</b> Освоение новых знаний, умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.	2			2	
		<b>Практическое занятие</b> Техника передач(пас), ведения мяча. Психомоторика. Учебная двухсторонняя игра 2х2, 3х3.	<b>Тип учебного занятия:</b> Освоение новых знаний, умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.	2			2	
<b>Тема 3.2</b> Техника элементов игры.	17,18	<b>Практическое занятие</b> Техника ударов, отбора мяча, обманных движений (финты). Психомоторика.	<b>Тип учебного занятия:</b> Освоение новых знаний, умений и	2			2	
		<b>Практическое занятие</b> Техника ударов, отбора мяча, обманных движений (финты). Психомоторика.	<b>Тип учебного занятия:</b> Освоение новых знаний, умений и	2			2	

		Учебная двухсторонняя игра 2х2, 3х3.	навыков. <b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.					
	19,20	<b>Практическое занятие</b> Жонглирование. Развитие физических качеств футболиста. Психомоторика. Учебная двухсторонняя игра 2х2, 3х3.	<b>Тип учебного занятия:</b> Освоение новых знаний, умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.	2			2	
	21,22	<b>Практическое занятие</b> Тактические действия в обороне и нападении. Тактико-техническая игра «Удержание мяча». Учебная двухсторонняя игра 2х2, 3х3.	<b>Тип учебного занятия:</b> Совершенствование знаний, умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.	2			2	
<b>Тема 3.2</b> Учебно-тренировочные игры.	23,24	<b>Практическое занятие</b> Двухсторонние игры 3х3,4х4 (с заданиями).	<b>Тип учебного занятия:</b> Совершенствование знаний, умений и навыков.	2			2	

			<b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.					
	25,26	<b>Практическое занятие</b> Двухсторонние игры 3x3,4x4 (с заданиями).	<b>Тип учебного занятия:</b> Совершенствование знаний, умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.	2			2	
<b>Тема 4</b>								
<b>Баскетбол</b>								
<b>Тема 4.1</b> Правила игры и жесты судьи в баскетболе.	27,28	<b>Практическое занятие</b> Правила игры, жесты судьи. Упражнения для развития психомоторики. Учебная игра по упрощенным правилам.	<b>Тип учебного занятия:</b> Освоение новых знаний, умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.	2			2	
<b>Тема 4.2</b> Техника элементов игры в баскетбол.	29,30	<b>Практическое занятие</b> Техника ловли и передачи мяча. Упражнения для развития психомоторики. Учебная игра по упрощенным	<b>Тип учебного занятия:</b> Освоение новых знаний, умений и навыков.	2			2	

		правилам.	<b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.					
	31,32	<b>Практическое занятие</b> Техника перемещений и ведения мяча, бросков мяча в корзину с ближней дистанции. Упражнения для развития психомоторики. Учебная игра по упрощенным правилам.	<b>Тип учебного занятия:</b> Освоение новых знаний, умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.	2			2	
<b>Тема 4.3</b> Техника элементов игры в баскетбол.	33,34	<b>Практическое занятие</b> Техника бросков мяча в корзину со средней дистанции. Упражнения для развития психомоторики. Учебная игра по упрощенным правилам.	<b>Тип учебного занятия:</b> Освоение новых знаний, умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.	2			2	
	35,36	<b>Практическое занятие</b> Техника бросков мяча в корзину с дальней дистанции. Упражнения для развития психомоторики.	<b>Тип учебного занятия:</b> Освоение новых знаний, умений и навыков.	2			2	

		Учебная игра по упрощенным правилам.	<b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.					
	37,38	<b>Практическое занятие</b> Техника штрафного броска в корзину. Упражнения для развития психомоторики. Учебная игра по упрощенным правилам.	<b>Тип учебного занятия:</b> Освоение новых знаний, умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.	2			2	
Тема 4.7 Учебно-тренировочные игры	39,40	<b>Практическое занятие</b> Упражнения для развития психомоторики. Учебная игра по упрощенным правилам.	<b>Тип учебного занятия:</b> Совершенствование знаний, умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.	2				
	41,42	<b>Практическое занятие</b> Упражнения для развития психомоторики. Учебная игра по упрощенным правилам.	<b>Тип учебного занятия:</b> Совершенствование знаний, умений и навыков.	2				

			<b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.					
Зачет за 1 семестр	43,44	<b>Практическое занятие</b> Подведение итогов. Контроль уровня развития профессионально значимых физических качеств за 1 семестр.	<b>Тип учебного занятия:</b> Контрольно-проверочный. <b>Методы учебного занятия:</b> Соревновательный. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуальная.	2			2	
<b>Тема 5</b> <b>Мини-футбол</b>								
<b>Тема 5.1</b> Правила игры и жесты судьи в мини-футболе.	45,46	<b>Практическое занятие</b> Правила игры, жесты судьи. Психомоторика. Учебная игра.	<b>Тип учебного занятия:</b> Освоение новых знаний, умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.	2			2	
<b>Тема 5.2</b> Техника элементов игры.	47,48	<b>Практическое занятие</b> Техника передач(пас), ведения мяча. Тактические действия в обороне и нападении. Психомоторика. Учебная двухсторонняя игра 2х2, 3х3.	<b>Тип учебного занятия:</b> Освоение новых знаний, умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b> Словесный,	2			2	

		Тактико-техническая игра «Удержание мяча». Учебная двухсторонняя игра 2х2, 3х3.	наглядный, практический, игровой. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.					
<b>Тема 5.3</b> Учебные игры по мини-футболу.	49,50	<b>Практическое занятие</b>	<b>Тип учебного занятия:</b>	2			2	
		Двухсторонние игры 3х3,4х4 (с заданиями).	Закрепление, совершенствование знаний, умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b> Игровой. <b>Форма учебного занятия:</b> Групповой.					
	51,52	<b>Практическое занятие</b>	<b>Тип учебного занятия:</b>	2			2	
Двухсторонние игры 3х3,4х4 (с заданиями).		Закрепление, совершенствование знаний, умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b> Игровой. <b>Форма учебного занятия:</b> Групповой.						
53,54		<b>Практическое занятие</b>	<b>Тип учебного занятия:</b>	2			2	
		Двухсторонние игры 3х3,4х4 (с заданиями).	Закрепление, совершенствование знаний, умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b> Игровой. <b>Форма учебного занятия:</b>					

			Групповой.					
<b>Тема 6</b>								
<b>Лыжная подготовка</b>								
<b>Тема 6.1</b> Техника лыжных ходов.	55,56	<b>Практическое занятие</b> Бесшажный и одношажный одновременный ход. Прохождение дистанции до 1-2 км. ОФП.	<b>Тип учебного занятия:</b> Освоение новых знаний, умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.	2			2	
	57,58	<b>Практическое занятие</b> Торможения, спуски, подъемы, повороты в движении. Прохождение дистанции до 1-2 км. ОФП.	<b>Тип учебного занятия:</b> Освоение новых знаний, умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.	2			2	
	59,60	<b>Практическое занятие</b> Имитация лыжных ходов. Развитие физических качеств лыжника. ОФП.	<b>Тип учебного занятия:</b> Комбинированный. <b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма учебного занятия:</b>	2			2	

			Индивидуально – групповая.					
<b>Тема 7 Волейбол</b>								
<b>Тема 7.1</b> Правила игры и жесты судьи в волейболе.	61,62	<b>Практическое занятие</b>	<b>Тип учебного занятия:</b> Освоение новых знаний, умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.	2			2	
		Правила игры, жесты судьи. Психомоторика. Учебная игра.						
<b>Тема 7.2</b> Техника элементов игры в волейбол.	63,64	<b>Практическое занятие</b>	<b>Тип учебного занятия:</b> Освоение новых знаний, умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.	2			2	
		Техника передачи и приема мяча. Психомоторика. Учебная игра.						
	65,66	<b>Практическое занятие</b>	<b>Тип учебного занятия:</b> Освоение новых знаний, умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой.	2			2	
		Техника подачи мяча (нижняя и верхняя прямая). Психомоторика. Учебная игра.						

			<b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.					
67,68	<b>Практическое занятие</b> Техника нападающего удара. Психомоторика. Учебная игра.	<b>Тип учебного занятия:</b> Освоение новых знаний, умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.	2			2		
69,70	<b>Практическое занятие</b> Техника блокирования мяча. Психомоторика. Учебная игра.	<b>Тип учебного занятия:</b> Освоение новых знаний, умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.	2			2		
71,72	<b>Практическое занятие</b> Тактические действия в защите. Психомоторика. Учебная игра.	<b>Тип учебного занятия:</b> Освоение новых знаний, умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой.	2			2		

			<b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.					
73,74	<b>Практическое занятие</b> Тактические действия в нападении. Психомоторика. Учебная игра.	<b>Тип учебного занятия:</b> Освоение новых знаний, умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.	2			2		
75,76	<b>Практическое занятие</b> Развитие физических качеств волейболиста. Психомоторика. Учебная игра.	<b>Тип учебного занятия:</b> Освоение новых знаний, умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.	2			2		
77,78	<b>Практическое занятие</b> Тактические и технические действия в игре. Игровые комбинации. Психомоторика. Учебная игра. Игровые комбинации. Психомоторика. Учебная игра.	<b>Тип учебного занятия:</b> Комбинированный. <b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой.	2			2		

			<b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.					
<b>Раздел 3</b>								
<b>Сущность и содержание ППФП в достижении профессиональных результатов</b>								
<b>Тема 3.1</b> Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности.	79,80	<b>Практическое занятие</b> Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающегося.	<b>Тип учебного занятия:</b> Освоение новых знаний, умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.	2			2	
<b>Тема 3.3</b> Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.	81,82	<b>Практическое занятие</b> Формирование профессионально значимых физических качеств. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающегося.	<b>Тип учебного занятия:</b> Освоение новых знаний, умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.	2			2	
<b>Тема 3.4</b> Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.	83,84	<b>Практическое занятие</b> Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающегося.	<b>Тип учебного занятия:</b> Освоение новых знаний, умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный,	2			2	

			практический, игровой. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.					
<b>Тема 3.5</b> Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Формирование навыков здорового образа жизни (ЗОЖ) при помощи физкультурно-спортивной деятельности.	85,86	<b>Практическое занятие</b>	<b>Тип учебного занятия:</b> Освоение новых знаний, умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.	2			2	
		Формирование профессионально значимых физических качеств. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающегося.						
<b>Тема 3.6</b> Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.	87,88	<b>Практическое занятие</b>	<b>Тип учебного занятия:</b> Освоение новых знаний, умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.	2			2	
		Самостоятельное проведение обучающимся комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающегося.						
<b>Тема 3.7</b> Специально-прикладные упражнения.	89,90	<b>Практическое занятие</b>	<b>Тип учебного занятия:</b> Освоение новых знаний, умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный,	2			2	
		Формирование точности движений ловкости и быстроты движений пальцев рук. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающегося.						

			практический, игровой. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.					
	91,92	<b>Практическое занятие</b> Развитие значимых физических качеств. Подвижные и спортивные игры по выбору обучающихся.	<b>Тип учебного занятия:</b> Закрепление умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.	2			2	
	93,94	<b>Практическое занятие</b> Развитие значимых физических качеств. Подвижные и спортивные игры по выбору обучающихся.	<b>Тип учебного занятия:</b> Закрепление умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.	2			2	
<b>Тема 3.11</b> Зачет за 2 семестр.	95	<b>Практическое занятие</b> Подведение итогов. Контроль уровня развития профессионально значимых физических качеств за 2 семестр.	<b>Тип учебного занятия:</b> Контрольно-проверочный <b>Методы учебного занятия:</b> Соревновательный. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуальная.	1			2	

<b>Раздел 1</b>								
<b>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>								
<b>Тема 1</b>				<b>7</b>				
<b>Лёгкая атлетика</b>								
<b>Тема 1.1</b> Бег на короткие дистанции.	88	<b>Практическое занятие</b>	<b>Тип учебного занятия:</b> Закрепление умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.	1			2	
		Развитие быстроты на дистанции 30,60 м. Стретчинг. ОФП.						
<b>Тема 1.2</b> Эстафетный бег.	89	<b>Практическое занятие</b>	<b>Тип учебного занятия:</b> Закрепление умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.	1			2	
		Техника эстафетного бега. Круговая эстафета. Стретчинг. ОФП.						
<b>Тема 1.3</b> Метание спортивного снаряда.	90	<b>Практическое занятие</b>	<b>Тип учебного занятия:</b> Закрепление умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.	1			2	
		Развитие скоростно-силовых способностей в метании спортивных снарядов. ОФП.						

			групповая.					
Тема 1.4 Прыжки.	91	<b>Практическое занятие</b>	<b>Тип учебного занятия:</b>	1			2	
		Развитие скоростно-силовых способностей в прыжках в длину. Стретчинг. ОФП.	Закрепление умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.					
Тема 1.5 Кроссовая подготовка.	92	<b>Практическое занятие</b>	<b>Тип учебного занятия:</b>	1			2	
		Переменный бег по пересеченной местности. Стретчинг. ОФП.	Закрепление умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.					
	93	<b>Практическое занятие</b>	<b>Тип учебного занятия:</b>	1			2	
		Переменный бег по пересеченной местности. Стретчинг. ОФП.	Закрепление умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.					
	94	<b>Практическое занятие</b>	<b>Тип учебного</b>	1			2	

		Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	<b>занятия:</b> Формирование знаний, умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.					
<b>Тема 2 Гимнастика</b>				<b>9</b>				
<b>Тема 2.1</b> Общие развивающие упражнения (ОРУ).	95	<b>Практическое занятие</b> Выполнение комплекса упражнений при сутулости. Эстафеты с гимнастическим инвентарём. ОФП.	<b>Тип учебного занятия:</b> Закрепление умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.	1			2	
	96	<b>Практическое занятие</b> Выполнение комплекса упражнений нарушением осанки в грудном и поясничном отделах. ОФП.	<b>Тип учебного занятия:</b> Закрепление умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.	1			2	
<b>Тема 2.3</b> Атлетическая гимнастика.	97	<b>Практическое занятие</b> Развитие силовых способностей	<b>Тип учебного занятия:</b>	1			2	

		на тренажерах. ОФП.	Закрепление умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.					
	98	<b>Практическое занятие</b> Развитие силовых способностей на тренажерах. Круговая тренировка. ОФП.	<b>Тип учебного занятия:</b> Закрепление умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.	1			2	
	99	<b>Практическое занятие</b> Развитие силовых способностей на тренажерах. Круговая тренировка. ОФП.	<b>Тип учебного занятия:</b> Закрепление умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.	1			2	
	100	<b>Практическое занятие</b> Развитие силовых способностей на тренажерах. Круговая тренировка.	<b>Тип учебного занятия:</b> Закрепление умений и навыков.	1			2	

		ОФП.	<b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.					
	101	<b>Практическое занятие</b> Развитие силовых способностей на тренажерах. Круговая тренировка. ОФП.	<b>Тип учебного занятия:</b> Закрепление умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.	1			2	
	102	<b>Практическое занятие</b> Развитие силовых способностей на тренажерах. Круговая тренировка. ОФП.	<b>Тип учебного занятия:</b> Закрепление умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.	1			2	
	103	<b>Практическое занятие</b> Развитие силовых способностей на тренажерах. Круговая тренировка. ОФП.	<b>Тип учебного занятия:</b> Закрепление умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный,	1			2	

			практический, игровой. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.					
<b>Тема 3 Баскетбол</b>				<b>22</b>				
<b>Тема 3.1</b> Техника элементов игры в баскетбол.	104	<b>Практическое занятие</b>	<b>Тип учебного занятия:</b> Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.	1			2	
		Техника ведения и передач мяча. Игровые комбинации. Психомоторика. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.						
	105	<b>Практическое занятие</b>	<b>Тип учебного занятия:</b> Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.	1			2	
		Техника бросков в корзину с ближних и средних дистанций. Игровые комбинации. Психомоторика. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.						
	106	<b>Практическое занятие</b>	<b>Тип учебного занятия:</b>	1			2	
		Техника бросков в корзину с						

		дальних дистанций. Игровые комбинации. Психомоторика. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.					
	107	<b>Практическое занятие</b> Техника штрафного броска в корзину. Психомоторика. Игровые комбинации. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	<b>Тип учебного занятия:</b> Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.	1			2	
<b>Тема 3.5</b> Тактика.	108	<b>Практическое занятие</b> Тактические действия игроков в защите. Игровые комбинации. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	<b>Тип учебного занятия:</b> Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой.	1			2	

			<b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.					
	109	<b>Практическое занятие</b> Тактические действия игроков в нападении. Игровые комбинации. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	<b>Тип учебного занятия:</b> Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.	1			2	
<b>Тема 3.7</b> Тактико-техническая подготовка.	110	<b>Практическое занятие</b> Тактико-технические действия игроков в защите и нападении. Игровые комбинации. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	<b>Тип учебного занятия:</b> Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.	1			2	
<b>Тема 3.8</b> Специальная физическая подготовка (СФП).	111	<b>Практическое занятие</b> Развитие физических качеств игрока. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам. (с заданиями).	<b>Тип учебного занятия:</b> Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков.	1			2	

			<b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.					
	112	<b>Практическое занятие</b> Развитие физических качеств игрока. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам. (с заданиями).	<b>Тип учебного занятия:</b> Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.	1			2	
<b>Тема 3.10</b> Учебные игры в баскетбол.	113	<b>Практическое занятие</b> Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам. СФП.	<b>Тип учебного занятия:</b> Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.	1			2	

	114	<b>Практическое занятие</b> Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам. СФП.	<b>Тип учебного занятия:</b> Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.	1			2	
	115	<b>Практическое занятие</b> Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам. СФП.	<b>Тип учебного занятия:</b> Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.	1			2	
	116	<b>Практическое занятие</b> Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам. СФП.	<b>Тип учебного занятия:</b> Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный,	1			2	

			практический, игровой. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.					
	117	<b>Практическое занятие</b> Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам. СФП.	<b>Тип учебного занятия:</b> Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.	1			2	
	118	<b>Практическое занятие</b> Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам. СФП.	<b>Тип учебного занятия:</b> Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.	1			2	
	119	<b>Практическое занятие</b> Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам. СФП.	<b>Тип учебного занятия:</b> Закрепление и совершенствование	1			2	

			<p>знаний, умений и навыков.</p> <p><b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой.</p> <p><b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.</p>					
	120	<p><b>Практическое занятие</b> Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам. СФП.</p>	<p><b>Тип учебного занятия:</b> Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков.</p> <p><b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой.</p> <p><b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.</p>	1			2	
	121	<p><b>Практическое занятие</b> Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам. СФП.</p>	<p><b>Тип учебного занятия:</b> Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков.</p> <p><b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой.</p> <p><b>Форма учебного занятия:</b></p>	1			2	

			Индивидуально – групповая.					
	122	<b>Практическое занятие</b> Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам. СФП.	<b>Тип учебного занятия:</b> Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.	1			2	
	123	<b>Практическое занятие</b> Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам. СФП.	<b>Тип учебного занятия:</b> Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.	1			2	
	124	<b>Практическое занятие</b> Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам. СФП.	<b>Тип учебного занятия:</b> Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b>	1			2	

			Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.					
	125	<b>Практическое занятие</b> Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	<b>Тип учебного занятия:</b> Формирование знаний, умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.	1			2	
<b>Тема 3.4</b> Зачет за 3 семестр	<b>126</b>	<b>Практическое занятие</b> Подведение итогов. Контроль уровня развития профессионально значимых физических качеств за 3 семестр.	<b>Тип учебного занятия:</b> Контрольно-проверочный <b>Методы учебного занятия:</b> Соревновательный. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуальная.	1			2	
<b>Тема 4</b> <b>Мини-футбол</b>				<b>7</b>				
<b>Тема 4.1</b> Техника элементов мини-футбола.	127	<b>Практическое занятие</b> Передачи(пас) внутренней и внешней стороной стопы, носком, пяткой, подошвой. Учебная игра по упрощенным правилам.	<b>Тип учебного занятия:</b> Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b>	1			2	

			Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.					
<b>Тема 4.2</b> Техника элементов мини-футбола.	128	<b>Практическое занятие</b>	<b>Тип учебного занятия:</b> Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.	1			2	
		Перемещения, ведение с мячом. Удары по воротам. Учебная игра по упрощенным правилам.						
	129	<b>Практическое занятие</b>	<b>Тип учебного занятия:</b> Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.	1			2	
		Отбор мяча и обманные движения (финты). Учебная игра по упрощенным правилам.						
<b>Тема 4.4</b> Тактика.	130	<b>Практическое занятие</b>	<b>Тип учебного занятия:</b>	1			2	
		Тактические действия в защите и						

		нападении. Игра «Удержание мяча», «Квадрат». Учебная игра по упрощенным правилам.	Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.					
<b>Тема 4.5</b> Учебные игры.	131	<b>Практическое занятие</b>	<b>Тип учебного занятия:</b>	1			2	
		Учебные игры с заданием на развитие физических качеств.	Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.					
	132	<b>Практическое занятие</b>	<b>Тип учебного занятия:</b>					
		Учебные игры с заданием на развитие физических качеств.	Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой.					

			<b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.					
	133	<b>Практическое занятие</b> Учебные игры с заданием на развитие физических качеств.	<b>Тип учебного занятия:</b> Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.					
<b>Тема 6</b> <b>Волейбол</b>				<b>11</b>				
<b>Тема 6.1</b> Техника элементов игры в волейбол.	134	<b>Практическое занятие</b> Прием и передача мяча. Игровые комбинации. Психомоторика. Учебная игра по упрощенным правилам.	<b>Тип учебного занятия:</b> Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.	1			2	
	135	<b>Практическое занятие</b> Подача мяча (нижняя и верхняя). Игровые комбинации. Психомоторика.	<b>Тип учебного занятия:</b> Закрепление и совершенствование	1			2	

		Учебная игра по упрощенным правилам.	знаний, умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.					
	136	<b>Практическое занятие</b> Блокирование мяча. Игровые комбинации. Психомоторика. Учебная игра по упрощенным правилам.	<b>Тип учебного занятия:</b> Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.	1			2	
	137	<b>Практическое занятие</b> Нападающий удар. Игровые комбинации. Психомоторика. Учебная игра по упрощенным правилам.	<b>Тип учебного занятия:</b> Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма учебного занятия:</b>	1			2	

			<b>занятия:</b> Индивидуально – групповая.					
<b>Тема 6.2</b> Учебные игры.	38	<b>Практическое занятие</b>	<b>Тип учебного занятия:</b> Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.	1			2	
		Учебная игра по упрощенным правилам.						
	139	<b>Практическое занятие</b>	<b>Тип учебного занятия:</b> Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.	1			2	
		Учебная игра по упрощенным правилам.						
	140	<b>Практическое занятие</b>	<b>Тип учебного занятия:</b> Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b>	1			2	
		Учебная игра по упрощенным правилам.						

			<b>занятия:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.					
	141	<b>Практическое занятие</b> Учебная игра по упрощенным правилам.	<b>Тип учебного занятия:</b> Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.	1			2	
	142	<b>Практическое занятие</b> Учебная игра по упрощенным правилам.	<b>Тип учебного занятия:</b> Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.	1			2	
	143	<b>Практическое занятие</b>	<b>Тип учебного</b>	1			2	

		Учебная игра по упрощенным правилам.	<b>занятия:</b> Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.					
	144	<b>Практическое занятие</b> Учебная игра по упрощенным правилам.	<b>Тип учебного занятия:</b> Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.	1			2	
<b>Раздел 2</b>				<b>27</b>				
<b>Сущность и содержание ППФП в достижении профессиональных результатов</b>								
<b>Тема 1</b> Профилактика вредных воздействий на организм на производстве.	145	<b>Практическое занятие</b> Комплекс производственной гимнастики. Приёмы массажа и самомассажа. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся.	<b>Тип учебного занятия:</b> Освоение новых знаний, умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный,	1			2	

			практический, игровой. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.					
<b>Тема 2</b> Корректирующая гимнастика.	146	<b>Практическое занятие</b>	<b>Тип учебного занятия:</b> Освоение новых знаний, умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.	1			2	
		Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. Упражнения на коррекцию нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся.						
<b>Тема 3</b> Закрепление знаний, умений и навыков по профессионально-прикладной подготовке.	147	<b>Практическое занятие</b>	<b>Тип учебного занятия:</b> Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.	1			2	
		Средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся.						
<b>Тема 4</b> Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных	148	<b>Практическое занятие</b>	<b>Тип учебного занятия:</b> Закрепление и совершенствование знаний, умений и	1			2	
		Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.						

умений и навыков.		Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся.	навыков. <b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.					
	149	<b>Практическое занятие</b> Формирование профессионально значимых физических качеств. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся.	<b>Тип учебного занятия:</b> Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.	1			2	
	150	<b>Практическое занятие</b> Самостоятельное проведение обучающимся комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся.	<b>Тип учебного занятия:</b> Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально –	1			2	

			групповая.					
<b>Тема 5</b> Физическая рекреация.	151	<b>Практическое занятие</b>	<b>Тип учебного занятия:</b> Освоение новых знаний, умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.	1			2	
		Восстановительные мероприятия с помощью физических упражнений и видов спорта в упрощенных формах. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающегося.						
<b>Тема 6</b> Правила оказания неотложной помощи при травмах.	152	<b>Практическое занятие</b>	<b>Тип учебного занятия:</b> Освоение новых знаний, умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.	1			2	
		Приёмы и способы оказания неотложной помощи при травмах. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающегося .						
<b>Тема 7</b> Производственная гимнастика.	153	<b>Практическое занятие</b>	<b>Тип учебного занятия:</b> Освоение новых знаний, умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой.	1			2	
		Комплексы производственной гимнастики. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающегося.						

			<b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.					
<b>Тема 8</b> Восстановительные средства.	154	<b>Практическое занятие</b>	<b>Тип учебного занятия:</b> Освоение новых знаний, умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.	1			2	
		Массаж (профилактический, лечебный, общий, восстанавливающий и корригирующий характер профзаболеваний). Спортивные и подвижные игры по выбору обучающегося.						
<b>Тема 9</b> Формирование навыков здорового образа жизни (ЗОЖ) при помощи физкультурно-спортивной деятельности.	155	<b>Практическое занятие</b>	<b>Тип учебного занятия:</b> Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.	1			2	
		Развитие профессионально значимых физических качеств. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающегося.						
	156	<b>Практическое занятие</b>	<b>Тип учебного занятия:</b> Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b>	1			2	
		Развитие профессионально значимых физических качеств. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающегося.						

			<b>занятия:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.					
157	<b>Практическое занятие</b> Развитие профессионально значимых физических качеств. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающегося.	<b>Тип учебного занятия:</b> Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.	1			2		
158	<b>Практическое занятие</b> Развитие профессионально значимых физических качеств. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающегося.	<b>Тип учебного занятия:</b> Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.	1			2		
159	<b>Практическое занятие</b>	<b>Тип учебного</b>	1			2		

		Развитие профессионально значимых физических качеств. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающегося.	<b>занятия:</b> Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.					
<b>Тема 10</b> Общая физическая подготовка (ОФП).	160	<b>Практическое занятие</b>	<b>Тип учебного занятия:</b> Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.	1			2	
		Комплексное развитие физических качеств. Эстафеты. Подвижные и спортивные игры по выбору обучающихся.	<b>Тип учебного занятия:</b> Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.					
	161	<b>Практическое занятие</b>	<b>Тип учебного занятия:</b> Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический,	1			2	
		Комплексное развитие физических качеств. Эстафеты. Подвижные и спортивные игры по выбору обучающихся.	<b>Тип учебного занятия:</b> Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический,					

			игровой. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.					
162	<b>Практическое занятие</b>	Комплексное развитие физических качеств. Эстафеты. Подвижные и спортивные игры по выбору обучающихся.	<b>Тип учебного занятия:</b> Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.	1			2	
163	<b>Практическое занятие</b>	Комплексное развитие физических качеств. Эстафеты. Подвижные и спортивные игры по выбору обучающихся.	<b>Тип учебного занятия:</b> Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.	1			2	
164	<b>Практическое занятие</b>	Комплексное развитие физических качеств. Эстафеты. Подвижные и спортивные игры по выбору обучающихся.	<b>Тип учебного занятия:</b> Закрепление и совершенствование знаний, умений и	1			2	

		обучающихся.	навыков. <b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.					
	165	<b>Практическое занятие</b> Комплексное развитие физических качеств. Эстафеты. Подвижные и спортивные игры по выбору обучающихся.	<b>Тип учебного занятия:</b> Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.	1			2	
	166	<b>Практическое занятие</b> Комплексное развитие физических качеств. Эстафеты. Подвижные и спортивные игры по выбору обучающихся.	<b>Тип учебного занятия:</b> Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.	1			2	

			групповая.					
	167	<b>Практическое занятие</b> Комплексное развитие физических качеств. Эстафеты. Подвижные и спортивные игры по выбору обучающихся.	<b>Тип учебного занятия:</b> Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.	1			2	
	168	<b>Практическое занятие</b> Комплексное развитие физических качеств. Эстафеты. Подвижные и спортивные игры по выбору обучающихся.	<b>Тип учебного занятия:</b> Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.	1			2	
	169	<b>Практическое занятие</b> Комплексное развитие физических качеств. Эстафеты. Подвижные и спортивные игры по выбору обучающихся.	<b>Тип учебного занятия:</b> Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b> Словесный,	1			2	

			наглядный, практический, игровой. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.					
	170	<b>Практическое занятие</b> Комплексное развитие физических качеств. Эстафеты. Подвижные и спортивные игры по выбору обучающихся.	<b>Тип учебного занятия:</b> Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. <b>Методы учебного занятия:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма учебного занятия:</b> Индивидуально – групповая.	1			2	
<b>Тема 4</b> Дифференцированный зачет за 4 семестр.	<b>171</b>	<b>Практическое занятие</b> Подведение итогов. Контроль уровня развития профессионально значимых физических качеств за 4 семестр	<b>Тип учебного занятия:</b> Контрольно-проверочный <b>Методы учебного занятия:</b> Соревновательный. <b>учебного занятия:</b> Индивидуальная.	1			2	
<b>Итого:</b>				<b>171</b>				

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 – объяснительно-иллюстративный (преподаватель сообщает готовую информацию различными средствами, а учащиеся воспринимают ее, осознают и фиксируют в памяти);

2 – репродуктивный (воспроизведение и повторение обучающимися по образцу, данному умению, определенных способов деятельности, связанной с применением полученных знаний, при этом у обучающегося формируются умения и навыки пользования знаниями.)

### 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.
2. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования / (Н.В.Решетников, Ю.Л.Кислицын, Р.Л.Палтиевич, Г.И. Погодаев). -13-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 176 с.

Дополнительные источники для преподавателей:

1. Бишаева А.А. Профессионально – оздоровительная физическая культура студента. Учебное пособие. – М.: 2013
2. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодёжных групп. / Т.И. Миронова. – Кострома, 2014
3. 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)»
4. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з)
5. Примерная программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованная федеральным государственным автономным учреждением «федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») протокол № 3 от 21 июля 2015 г
6. Профессиональный стандарт 33.010Кондитер (Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 7 сентября 2015 г. № 597н

(зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 21 сентября 2015 г., регистрационный № 38940))

7. Профессиональный стандарт 33.011 Повар (Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 7 сентября 2015 г. № 597н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 21 сентября 2015 г., регистрационный № 38940));

8. Профессиональный стандарт 33.014 Пекарь (Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 1 декабря 2015 г. № 914н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25 декабря 2015 г. № 40270))

9. 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

10. Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС) по профессии (специальности) среднего профессионального образования (СПО) 43.01.09 Повар, кондитер;

11. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

12. 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 [Электронный ресурс]. – режим доступа: России [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru);

2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы [Электронный ресурс]. – режим доступа: <http://www.sport.mos.ru/>;

3. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики [Электронный ресурс]. – режим доступа: <http://sport.minstm.gov.ru>;

4. Сайт: Учебно-методические пособия Общевоинской подготовки». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) [Электронный ресурс]. – режим доступа: <http://goup32441.narod.ru>;

5. Спортивные игры, Техника, Тактика, Методика обучения [Электронный ресурс]. – режим доступа: [nashol.com](http://nashol.com)

6. 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 <b>знать</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– Основы здорового образа жизни;</li> <li>– Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)</li> <li>– Средства профилактики перенапряжения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– реферат;</li> <li>- презентация;</li> <li>– проект</li> </ul>
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен <b>уметь</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>– Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</li> <li>– Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</li> </ul>	<p><b>Методы оценки результатов:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка.</li> </ul> <p><b>Спортивные игры</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Оценка техники выполнения базовых элементов техники спортивных игр.</li> <li>– Оценка технико-тактических действий в ходе проведения игровых комбинаций, соревнований по спортивным играм.</li> <li>– Оценка выполнения обучающимся функций судьи.</li> <li>– Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами спортивных игр.</li> </ul> <p><b>Акробатика.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Оценка техники выполнения комбинаций и связок</li> <li>– Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия.</li> </ul> <p><b>Атлетическая гимнастика (юноши)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Оценка количественных показателей при выполнении силовых упражнений на высокой перекладине, с гирей;</li> <li>– Оценка техники выполнения комплексов с отягощениями</li> <li>– Самостоятельное проведение фрагмента занятия.</li> </ul> <p><b>ОФП</b></p> <p>Оценка количественных показателей выполненных упражнений.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Челночного бега 3x10м.; 3x20 м.</li> <li>– Метания набивного мяча 1 кг;</li> <li>– Прыжка в длину с места;</li> <li>– Прыжка со скакалкой за 1 минуту;</li> <li>– Подтягивания (ю);</li> <li>– Виса (д);</li> <li>– Подъёма туловища из положения лёжа (за 30 сек., 1 мин.);</li> <li>– Наклона вперёд из положения сидя, стоя. (см.);</li> </ul> <p><b>Лыжная подготовка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Знания оказания первой мед. помощи при травмах и обморожениях;</li> <li>- Имитационные упражнения техники лыжных ходов;</li> <li>- Прохождение дистанции на 2-5 км.</li> </ul> <p><b>ППФП</b></p> <p>Выполнение комплексов упражнений на развитие профессионально значимых физических качеств, комплексов</p>

	<p>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><b>Оценку уровня развития физических качеств наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</b></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

**Входной контроль**

Назначение стартового контроля состоит в проверке уровня развития физических качеств 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 зачётов, дифференцированных зачётов.

#### **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	560	810
	4	470	700
	3	410	540