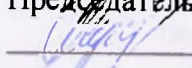


Министерство образования, науки и молодежной политики
Краснодарского края государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Краснодарского края
«Успенский техникум механизации и профессиональных технологий»


РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК. 00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
для профессии: 43.01.02 Парикмахер.

2018 г.

РАССМОТРЕНА
Методической комиссией
профессиональных дисциплин
Председатель МК


И.В. Глушецкая
«30» августа 2018 г

УТВЕРЖДЕНА
Директор
ГБПОУ КК УТМ и ПТ


Н.Н. Белова
«30» августа 2018 г

РАССМОТРЕНА
на заседании педагогического совета
протокол № 1 от «30» августа 2018 г.

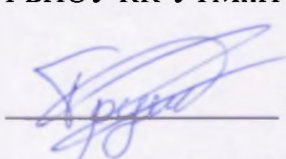
Рабочая программа учебной дисциплины ФК. 00 Физическая культура разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по профессии 100116.01 Парикмахер, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 02 августа 2013 г. № 730 (зарегистрировано в Минюсте РФ 20 августа 2013 г, регистрационный № 29644. (Приказ Минобрнауки России с изменениями и дополнениями от 9 апреля 2015 г. № 389);
Укрупненная группа 43.00.00 Сервис и туризм.

Организация разработчик:

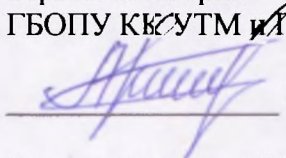
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Краснодарского края «Успенский техникум механизации и профессиональных технологий»
(далее ГБПОУ КК УТМиПТ).

Разработчики:

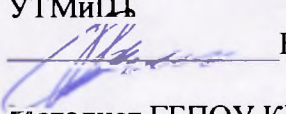
Преподаватель физической культуры
ГБПОУ КК УТМиПТ


Н.А. Трущэбин

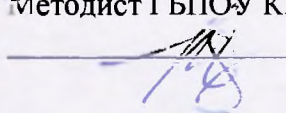
преподаватель физической культуры
первой категории
ГБПОУ КК УТМ и ПТ


М. М. Арутюнян


Зам. директора по УПР ГБПОУ КК
УТМиПТ



В.С. Никулина

методист ГБПОУ КК УТМиПТ


Т.А. Муратова

Рецензенты:


А.С. Морозов преподаватель
1 категории ГБПОУ КК УТМ и ПТ


С.Н. Костомаров преподаватель
1 категории

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (ОПОП СПО ТПКРС) по профессии 43.01.02 Парикмахер разработана в соответствии с

- федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по профессии 100116.01 Парикмахер, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 2 августа 2013 г. № 730зарегистрированного в Минюсте РФ 20 августа 2013 г. Регистрационный номер № 29644 (Приказ Минобрнауки России с изменениями и дополнениями от 9 апреля 2015 г. № 389);

- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.06.2014 г. № 632 «Об установлении соответствия профессий и специальностей среднего профессионального образования, перечни которых утверждены приказом Министерством образования и науки РФ от 29.10.2013 г. № 1199, профессиям начального профессионального образования, перечень которых утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 28.09.2009 г. № 354, и специальностям среднего профессионального образования, перечень которых утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 28.09.2009 г. № 355»;

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура может быть использована при обучении по программам дополнительного обучения: профессиональной подготовки повышения квалификации по профессии 43.01.02 Парикмахер.

Уровень образования: основное общее или среднее общее. Опыт работы: не требуется.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре профессиональной образовательной программы.

Учебная дисциплина ФК.00 Физическая культура является разделом ФГОС СПО по профессии 100116.01 Парикмахер.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

уметь

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

В ходе освоения учебной дисциплины формируются общие компетенции:

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

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

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

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	124
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	62
Практические занятия	62
<i>в том числе:</i>	
практические работы	-
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	124
Итоговая аттестация в форме	дифференцированного зачета

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура.

Наименование разделов и тем	max	Обязательная аудиторная учебная нагрузка					СРС
		Всего	В т.ч. практические занятия				
			всего	в том числе			
				практич еские занятия	практич еские работы		
Введение	6	3	3	3	-	-	3
Раздел 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	62	31	31	31	-	-	31
Тема 1.1. Профилактика профессиональных заболеваний		20	20	20	-	-	20
Тема 1.2. Развитие силы мышц плечевого пояса. Гимнастика		11	11	11	-	-	11
Раздел 2. Виды спорта. Спортивные игры.	56	28	28	28	-	-	28
Тема 2.1. Виды спорта: Спортивные игры.		28	28	28			28
Итого:	124	62	62	62	0	0	62

2.2. содержание учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура

Коды формируемых компетенций	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	
Введение ОК 2, ОК 3, ОК 6 ОК 7	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО: Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни Самостоятельная работа обучающихся Повторение пройденного материала по истории развития физической культуры, подготовка докладов, выполнение упражнений ОФП, выполнение комплекса упражнений гимнастики, специальные упражнения для профессии.	3	2
Раздел 1.	Профессионально-прикладная физическая подготовка.	31	
ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7	Тема 1.1. Профилактика профессиональных заболеваний Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровья сберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности Изучение методики Лобановой-Поповой: «Дыхательная гимнастика». Простейшие упражнения на освоение трехфазного дыхания по методике Лобановой-Поповой. Изучение методики Стрельниковой А.Н. «Дыхательная гимнастика». Простейшие упражнения на освоение трехфазного дыхания по методике Стрельниковой А.Н. Усложненные упражнения на освоения трехфазного дыхания по методике Лобановой-Поповой и Стрельниковой А.Н. Физические упражнения для профилактики профессиональных заболеваний по профессии Парикмахер: шейного отдела позвоночника, грудного отдела позвоночника, поясничного отдела позвоночника, укрепления мышц нижних конечностей, укрепления мышц плечевого пояса, укрепления мышц спины и пресса. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие координационных качеств - упражнения на развитие гибкости и осанки. Выполнение нормативов ГТО	20	2
	Тема 2.1. Развитие силы мышц плечевого пояса. Гимнастика Развитие силы мышц плечевого пояса с помощью гантель: мышц предплечья. Развитие силы мышц плечевого пояса с помощью гантель: трапециевидной мышцы. Развитие силы мышц плечевого пояса с помощью гантель: дельтовидной мышцы. Развитие силы мышц плечевого пояса с помощью гантель: мышц шеи. Развитие силы мышц плечевого пояса с помощью гантель: мышц бицепса. Развитие силы мышц спины и груди с помощью штанги. Развитие силы мышц спины и груди с помощью партнера. Развитие силы мышц спины и груди с помощью гантель. Развитие силы мышц спины и груди с помощью высокой перекладины. Развитие силы мышц спины и груди с помощью низкой перекладины. Развитие силы мышц спины и груди с помощью гимнастического мата. Развитие силы мышц ног с помощью партнера. Кувырок вперед, назад. Переворот боком. Подъем с переворотом на перекладине. Упражнение на гимнастическом мате: подъем туловища, подъем ног на высоте перекладине, упражнение на тренажере. Группировка из положения присед, кувырок вперед и назад через плечо, стойка на лопатках девушки. Группировки из положения присед, кувырок вперед и назад, стойка на голове. Выполнение нормативов ГТО.	11	2
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений ОФП, применения пройденного материала, подготовка докладов, выполнение комплекса упражнений гимнастики специальные упражнения для профессии.	31	

Раздел 2.	Виды спорта. Спортивные игры.	28	
	Тема 2. 1 Виды спорта. Спортивные игры.	28	
ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7	<p>Бег 6 по 30 м; 5 по 60 м; специально беговые упражнения. Бег на 60 м; бег на 100 м. Бег 4 по 100 м</p> <p>Отрабатывать технику метания гранаты с разбега, юноши -700 гр.; девушки-500г. Бег с максимальной скоростью на 1000 м. Бег при пульсе 120-130 ударов в минуту. Обратит внимание на правильное дыхание. Бег при пульсе 130-140 ударов в минуту. Обратит внимание на правильное дыхание. Бег при пульсе 140-160 ударов в минуту. Бег при пульсе 150-160 ударов в минуту. Бег с максимальной скоростью на результат. Специальные беговые упражнения. Бег на короткую дистанцию. Эстафетный бег. Метание мяча в цель. Метание гранаты. Бег с максимальной скоростью на результат. Прыжки в длину. Акробатика: кувырки, стойка на лопатках. Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний по профессии Парикмахер Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики. Зачет. Сдача контрольных нормативов.</p> <p>Ведение баскетбольного мяча, в низкой, средней, высокой стойке. Отработка трех стоек защитника: низкой, средней, высокой. Выбивание и вырывание мяча, не касаясь рук противника. Выполнение упражнений на месте и в движении. Передача от плеча. Передача от головы. Накрывание мяча спереди при броске в корзину. Выполнение штрафных бросков:5 серий по 2 броска.</p> <p>Броски мяча с точек. Футбол. Обводка противников. Обводка противников левой, правой ногой, прикрытием корпуса. Ведение по прямой, удар внутренней и внешней стороной стопы. Ведение по прямой, удар внутренней и внешней стороной стопы. Удар по воротам с подъема. Отработка обманных движений с помощью ориентиров (фишек). Выход двух игроков нападения на одного защитника. Выход трех игроков нападения на двух защитников. Учебная игра.</p> <p>Удар по воротам. Игра по правилам.</p> <p>Баскетбол. Ведение мяча. Отработка стоек защитника. Выбивание и вырывание мяча. Выполнение упражнений на месте и в движении. Выполнение штрафных бросков. Игра по правилам.</p> <p>Волейбол. Поддача мяча. Нападающий удар и блокирование мяча. Тактика нападения. Тактика защиты. Игра по правилам.</p>		2
	Дифференцированный зачет за курс обучения по учебной дисциплине ФК.00 Физическая культура.	1	3
	Самостоятельная работа обучающихся:	28	
	Выполнение упражнений ОФП, применения пройденного материала, подготовка докладов, выполнение комплекса упражнений гимнастики. Выполнение упражнений ОФП, применения пройденного материала, подготовка докладов, выполнение комплекса упражнений гимнастики специальные упражнения для профессии. Выполнение нормативов ГТО		
	Итого	62	
	практические занятия	62	
	в том числе:		
	практические работы	-	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК. 00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Материально-техническое обеспечение

Учебная дисциплина ФК.00 Физическая культура реализуется при наличии универсального спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок.

Спортивное оборудование:

- мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные, теннисные;
- щиты: баскетбольные;
- ворота: футбольные, мини футбол;
- корзины: баскетбольные;
- оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);
- гимнастическая перекладина;
- шведская стенка, секундомеры;
- дорожка резиновая разметочная для прыжка и метания;

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М., 2015

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я.Кикотя, И.С.Барчукова. — М., 2014.

2. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В.Барчуковой. — М., 2013.

3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

4. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2013.

Интернет-ресурсы:

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения позволяют проверять у обучающихся уровень усвоения знаний и умений, позволяющих формировать общие компетенции.

Результаты обучения (освоенные умения, знания)		Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Освоенные умения:		
ОК 2,3, 6,7	У1	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
		Текущий контроль практические занятия Рубежный контроль практические и индивидуальные задания Промежуточный контроль зачеты, дифференцированный зачет
Усвоенные знания:		
	31	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
	32	Основы здорового образа жизни.
		Текущий контроль знаний: устный (фронтальный) опрос Рубежный контроль практические и индивидуальные задания Промежуточный контроль Зачеты, дифференцированный зачет

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ
УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4	5,1—4,8	5,2	4,8	5,9—5,3	6,1
			17	выше 4,3	5,0—4,7	ниже 5,2	выше 4,8	5,9—5,3	ниже 6,1
2	Координационные	Челночный бег 310 м, с	16	7,3 выше	8,0—7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3—8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9—7,5	8,1	8,4	9,3—8,7	9,6
3	Скоростно силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195—210	180 и ниже	210 и выше	170—190	160 и ниже
			17	240	205—220	190	210	170—190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300—1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050—1200	900 и ниже
			17	1500	1300—1400	1100	1300	1050—1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше 15	9—12	5 и ниже	20 и выше	12—14	7 и ниже
			17		9—12	5	20	12—14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8—9	4 и ниже 4	18 и выше 18	13—15	6 и ниже
			17	12	9—10			13—15	6

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Примечание. Контрольные нормативы выполняются в соответствии с индивидуальной медицинской группой допуска.

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

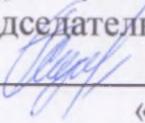
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики - производственной гимнастики - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Примечание. Контрольные нормативы выполняются в соответствии с индивидуальной медицинской группой допуска.

Министерство образования, науки и молодежной политики
Краснодарского края государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Краснодарского края
«Успенский техникум механизации и профессиональных технологий»

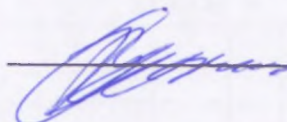
РАССМОТРЕН

Методической комиссией
профессиональных дисциплин
Председатель МК


И.В. Глушецкая
«30» августа 2018 г.

СОГЛАСОВАНО

30 августа 2018 г.
Заместитель директора по УПР


В.С. Никулина

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
ДЛЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для профессии 43.01.02 Парикмахер

Группа: 13 ПМ

Преподаватель Н.А. Трущёбин

Количество часов по учебному плану 62 часа

Составлен в соответствии с рабочей программой общеобразовательной учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура, утверждённой приказом директора ГБПОУ КК УТМиПТ Н.Н. Беловой от 30 августа 2018 г. № 314/3.

№ урока		Наименование разделов и тем	Кол-во часов	тип и вид урока	№ группы 13 ПМ	
					план	факт
1.	1	Введение: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	1	вводный	11.01	11.01
2.	2	Основа здорового образа жизни.	1	комбинированный	12.01	12.01
3.	3	Роль физической культуры в социальном развитии человека	1	комбинированный	12.01	12.01
		Раздел 1 Профессионально-прикладная физическая подготовка.	31			
		Тема 1.1 Профилактика профессиональных заболеваний	20			
4.	1.1.1.	Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.	1	комбинированный	24.01	24.01
5.	1.1.2.	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	1	комбинированный	24.01	24.01
6.	1.1.3	Знание и применение методики активного отдыха.	1	комбинированный	31.01	31.01
7.	1.1.4	Умение составлять и проводить комплексы утренней гимнастики.	1	комбинированный	31.01	31.01
8.	1.1.5	Простейшие упражнения на освоение трехфазного дыхания по методике Лобановой-Поповой.	1	комбинированный	02.02	02.02
9.	1.1.6	Простейшие упражнения на освоение трехфазного дыхания по методике Стрельниковой А.Н.	1	комбинированный	02.02	02.02
10.	1.1.7	Усложненные упражнения на освоения трехфазного дыхания	1	комбинированный	14.02	14.02
11.	1.1.8	Изучение методики Лобановой-Поповой: «Дыхательная гимнастика»	1	комбинированный	14.02	14.02
12.	1.1.9	Физические упражнения для шейного отдела позвоночника.	1	комбинированный	21.02	21.02
13.	1.1.10	Физические упражнения для грудного отдела позвоночника.	1	комбинированный	21.02	21.02
14.	1.1.11	Физические упражнения для поясничного отдела позвоночника.	1	комбинированный	28.02	28.02
15.	1.1.12	Физические упражнения для укрепления мышц нижних конечностей.	1	комбинированный	28.02	28.02
16.	1.1.13	Физические упражнения для укрепления мышц плечевого пояса.	1	комбинированный	06.03	06.03
17.	1.1.14	Физические упражнения для укрепления мышц спины и пресса.	1	комбинированный	06.03	06.03
18.	1.1.15	Физические упражнения для шейного отдела позвоночника.	1	комбинированный	13.03	13.03
19.	1.1.16	Физические упражнения для грудного отдела позвоночника.	1	комбинированный	13.03	13.03
20.	1.1.17	Физические упражнения для поясничного отдела позвоночника.	1	комбинированный	20.03	20.03
21.	1.1.18	Физические упражнения для укрепления мышц нижних конечностей.	1	комбинированный	20.03	20.03
22.	1.1.19	Физические упражнения для укрепления мышц плечевого пояса.	1	комбинированный	23.03	23.03
23.	1.1.20	Физические упражнения для укрепления мышц спины и пресса	1	комбинированный	23.03	23.03

		Тема 2.1. Развитие силы мышц плечевого пояса	11			
24.	1.2. 1	Развитие силы мышц плечевого пояса с помощью гантель: мышц предплечья.	1	комбинированный	22.03	22.03
25.	1.2. 2	Развитие силы мышц плечевого пояса с помощью гантель: трапециевидной мышцы.	1	комбинированный	01.04	01.04
26.	1.2. 3	Развитие силы мышц плечевого пояса с помощью гантель: дельтовидной мышцы	1	комбинированный	01.04	01.04
27.	1.2. 4	Развитие силы мышц плечевого пояса с помощью гантель: мышц шеи.	1	комбинированный	06.04	06.04
28.	1.2. 5	Развитие силы мышц плечевого пояса с помощью гантель: мышц бицепса.	1	комбинированный	06.04	06.04
29.	1.2.6	Развитие силы мышц спины и груди с помощью партнера.	1	комбинированный	10.04	10.04
30.	1.2.7	Развитие силы мышц спины и груди с помощью гантель.	1	комбинированный	10.04	10.04
31.	1.2.8	Развитие силы мышц спины и груди с помощью высокой перекладины.	1	комбинированный	13.04	13.04
32.	1.2.9	Развитие силы мышц спины и груди с помощью низкой перекладины.	1	комбинированный	17.04	17.04
33.	1.2.10	Развитие силы мышц спины и груди с помощью гимнастического мата.	1	комбинированный	17.04	17.04
34.	1.2.11	Развитие силы мышц ног с помощью партнера.	1	комбинированный	24.04	24.04
		Раздел 2. Виды спорта. Спортивные игры.	28			
		Тема 2. 1 Виды спорта: легкая атлетика, гимнастика.	12			
35.	2.1.1	Специальные беговые упражнения.	1	комбинированный	24.04	24.04
36.	2.1.2	Бег на короткую дистанцию.	1	комбинированный	29.04	29.04
37.	2.1.3	Бег с максимальной скоростью на 1000 м.	1	комбинированный	30.04	30.04
38.	2.1.4	Бег при пульсе 120-130 ударов в минуту.	1	комбинированный	02.05	02.05
39.	2.1.5	Эстафетный бег.	1	комбинированный	06.05	06.05
40.	2.1.6	Метание мяча в цель. Метание гранаты.	1	комбинированный	13.05	13.05
41.	2.1.7	Бег с максимальной скоростью на результат.	1	комбинированный	21.05	21.05
42.	2.1.8	Прыжки в длину.	1	комбинированный	26.05	26.05
43.	2.1.9	Акробатика: кувырки, стойка на лопатках.	1	комбинированный	02.06	02.06
44.	2.1.10	Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	1	комбинированный	09.06	09.06
45.	2.1.11	Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.	1	комбинированный	10.06	10.06
46.	2.1.12	Зачет. Сдача контрольных нормативов.	1	контрольно-проверочный	10.06	10.06
3 КУРС						
		Тема 2.2 Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол.	16			
47.	2.2.1	Футбол. Обводка противников.	1	комбинированный	03.09	03.09
48.	2.2.2	Футбол. Ведение по прямой, удар внутренней и внешней стороной стопы.	1	комбинированный	03.09	03.09
49.	2.2.3	Футбол. Удар по воротам.	1	комбинированный	09.09	09.09
50.	2.2.4	Футбол. Игра по правилам.	1	комбинированный	09.09	09.09

51.	2.2.5	Баскетбол. Ведение мяча	1	комбинированный	18.09	18.09
52.	2.2.6	Баскетбол. Отработка стоек защитника.	1	комбинированный	18.09	18.09
53.	2.2.7	Баскетбол. Выбивание и вырывание мяча.	1	комбинированный	25.09	25.09
54.	2.2.8	Баскетбол. Выполнение упражнений на месте и в движении.	1	комбинированный	25.09	25.09
55.	2.2.9	Баскетбол. Выполнение штрафных бросков.	1	комбинированный	02.10	02.10
56.	3.2.10	Баскетбол. Игра по правилам.	1	комбинированный	02.10	02.10
57.	3.2.11	Волейбол. Поддача мяча.	1	комбинированный	09.10	09.10
58.	6.2.12	Волейбол. Нападающий удар и блокирование мяча.	1	комбинированный	09.10	09.10
59.	6.2.13	Волейбол. Тактика нападения.	1	комбинированный	16.10	16.10
60.	6.2.14	Волейбол. Тактика защиты.	1	комбинированный	16.10	16.10
61.	6.2.15	Волейбол. Игра по правилам.	1	комбинированный	23.10	23.10
62.	6.2.16	Дифференцированный зачет за курс обучения по учебной дисциплине ФК.00.	1	итоговый контроль	23.10	23.10
		Итого	62			