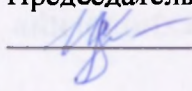


Министерство образования, науки и молодежной политики  
Краснодарского края государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение Краснодарского края  
«Успенский техникум механизации и профессиональных технологий»


**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК. 00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
**для профессии 46.01.03 Делопроизводитель.**

2019 г.

РАССМОТРЕНА  
Методической комиссией  
профессиональных дисциплин  
Председатель МК

  
Т.А. Муратова  
«30» августа 2019 г

УТВЕРЖДЕНА  
Директор  
ГБПОУ КК УТМиПТ

  
И.Н. Белова  
«30» августа 2019 г



РАССМОТРЕНА  
на заседании педагогического совета  
протокол № 1 от «30» августа 2019 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ФК. 00 Физическая культура разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по профессии 034700.03 Делопроизводитель, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 02 августа 2013 г. № 639 (зарегистрировано в Минюсте РФ 20 августа 2013 г, регистрационный № 29509 (Приказ Минобрнауки России с изменениями и дополнениями от 9 апреля 2015 г. № 389);

Укрупненная группа 46.00.00 История и археология

**Организация разработчик:**

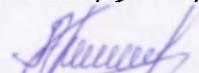
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Краснодарского края «Успенский техникум механизации и профессиональных технологий» (далее ГБПОУ КК УТМиПТ).

**Разработчики:**

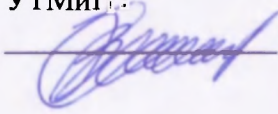
Преподаватель физической культуры  
ГБПОУ КК УТМиПТ

  
Н.А. Трущёбин

преподаватель физической культуры  
первой категории  
ГБПОУ КК УТМиПТ

  
М. М. Арутюнян

Зам. директора по УПР ГБПОУ КК  
УТМиПТ

  
В.С. Никулина



# 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 ППКРС) по профессии 46.01.03 Делопроизводитель разработана в соответствии с

- федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по профессии 034700.03 Делопроизводитель, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 2 августа 2013 г. № 639, зарегистрированного в Минюсте РФ 20 августа 2013 г. Регистрационный номер № 29509 (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 23.01.03 Автомеханик

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 034700.03 Делопроизводитель.

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

### 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			
				практические занятия	практические работы	лабораторные работы	
<b>Введение</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	-	-	<b>3</b>
<b>Раздел 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b>	<b>62</b>	<b>31</b>	<b>31</b>	<b>31</b>	-	-	<b>31</b>
Тема 1.1. Профилактика профессиональных заболеваний		20	20	20	-	-	20
Тема 1.2. Развитие силы мышц плечевого пояса. Гимнастика		11	11	11	-	-	11
<b>Раздел 2. Виды спорта. Спортивные игры.</b>	<b>62</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	-	-	<b>28</b>
Тема 2.1. Виды спорта: Спортивные игры.		28	28	28			28
<b>Итого:</b>	<b>124</b>	<b>62</b>	<b>62</b>	<b>62</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>62</b>

## 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	<p><b>Теоретические занятия:</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО: Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Повторение пройденного материала по истории развития физической культуры, подготовка докладов, выполнение упражнений ОФП, выполнение комплекса упражнений гимнастики, специальные упражнения для профессии.</p>	3	2
Раздел 1.	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b>	31	
	<b>Тема 1.1. Профилактика профессиональных заболеваний</b>	20	
ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7	<p><b>Теоретические занятия:</b> Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Изучение методики Лобановой-Поповой: «Дыхательная гимнастика».</p>	4	2
	<p><b>Практические занятия:</b> Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности</p> <p>Изучение методики Лобановой-Поповой: «Дыхательная гимнастика».</p> <p>Простейшие упражнения на освоение трехфазного дыхания по методике Лобановой-Поповой.</p> <p>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.</p> <p>Физические упражнения для профилактики профессиональных заболеваний по профессии Делопроизводитель: 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</p>	16	
	<b>Тема 2.1. Развитие силы мышц плечевого пояса. Гимнастика</b>	11	
	<p><b>Практические занятия:</b> 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.</p> <p>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.</p> <p>Кувырок вперед, назад. Переворот боком. Подъем с переворотом на перекладине.</p> <p>Упражнение на гимнастическом мате: подъем туловища, подъем ног на высоте перекладины, упражнение на тренажере.</p> <p>Группировка из положения присед, кувырок вперед и назад через плечо, стойка на лопатках девушки. Группировки из</p>		2

	положения присед. кувырок вперед и назад, стойка на голове. Выполнение нормативов ГТО.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение упражнений ОФП, применения пройденного материала, подготовка докладов, выполнение комплекса упражнений гимнастики специальные упражнения для профессии.	31	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Виды спорта. Спортивные игры.</b>	28	
	<b>Тема 2. 1 Виды спорта. Спортивные игры.</b>	28	
ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7	<b>Практические занятия:</b> 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. 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 Делопроизводитель: Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики. Зачет. Сдача контрольных нормативов. 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. 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. Удар по воротам. Игра по правилам. Баскетбол. Ведение мяча. Отработка стоек защитника. Выбивание и вырывание мяча. Выполнение упражнений на месте и в движении. Выполнение штрафных бросков. Игра по правилам. Волейбол. Поддача мяча. Нападающий удар и блокирование мяча. Тактика нападения. Тактика защиты. Игра по правилам.		2
	<b>Дифференцированный зачет за курс обучения по учебной дисциплине ФК.00 Физическая культура.</b>	1	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 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	28	
	<b>Итого</b>	<b>62</b>	
	практические занятия	<b>62</b>	
	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](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www.goup32441.narod.ru](http://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
<b>Освоенные умения:</b>		
ОК 2,3, 6,7	У1	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
	<b>Усвоенные знания:</b>	
	31	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
32	Основы здорового образа жизни.	<p><b>Текущий контроль</b> практические занятия</p> <p><b>Рубежный контроль</b> практические и индивидуальные задания</p> <p><b>Промежуточный контроль</b> зачеты, дифференцированный зачет</p> <p><b>Текущий контроль знаний:</b> устный (фронтальный) опрос</p> <p><b>Рубежный контроль</b> практические и индивидуальные задания</p> <p><b>Промежуточный контроль</b> Зачеты, дифференцированный зачет</p>



**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.

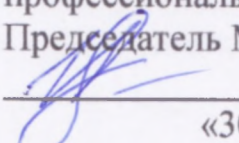
**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК  
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

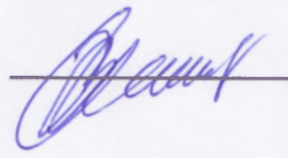
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест —- подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	8,4	9,3	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  
  
Т.А.Муратова  
«30» августа 2019 г

СОГЛАСОВАНО  
30 августа 2019 г  
Заместитель директора по УТР  
  
В.С. Никулина

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**ДЛЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
для профессии 46.01.03 Делопроизводитель

Группа: 2 Д

Преподаватель Трущёбин Н.А.

Количество часов по учебному плану 62 часа

Составлен в соответствии с рабочей программой общеобразовательной  
учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура.

№ урока		Наименование разделов и тем	Кол-во часов	тип и вид урока	№ группы 2Д	
					план	факт
1.	1	Введение: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	1	вводный		
2.	2	Основы здорового образа жизни.	1	комбинированный		
3.	3	Роль физической культуры в социальном развитии человека.	1	комбинированный		
		<b>Раздел 1 Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b>	<b>31</b>			
		<b>Тема 1.1 Профилактика профессиональных заболеваний</b>	<b>20</b>			
4.	1.1.1.	Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.	1	отработка навыков и умений		
5.	1.1.2.	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	1	отработка навыков и умений		
6.	1.1.3	Знание и применение методики активного отдыха.	1	отработка навыков и умений		
7.	1.1.4	Умение составлять и проводить комплексы утренней гимнастики.	1	отработка навыков и умений		
8.	1.1.5	Простейшие упражнения на освоение трехфазного дыхания по методике Лобановой-Поповой.	1	отработка навыков и умений		
9.	1.1.6	Простейшие упражнения на освоение трехфазного дыхания по методике Стрельниковой А.Н.	1	отработка навыков и умений		
10.	1.1.7	Усложненные упражнения на освоения трехфазного дыхания	1	отработка навыков и умений		
11.	1.1.8	Изучение методики Лобановой-Поповой: «Дыхательная гимнастика»	1	отработка навыков и умений		
12.	1.1.9	Физические упражнения для шейного отдела позвоночника.	1	отработка навыков и умений		
13.	1.1.10	Физические упражнения для грудного отдела позвоночника.	1	отработка навыков и умений		
14.	1.1.11	Физические упражнения для поясничного отдела позвоночника.	1	отработка навыков и умений		
15.	1.1.12	Физические упражнения для укрепления мышц нижних конечностей.	1	отработка навыков и умений		

16.	1.1.13	Физические упражнения для укрепления мышц плечевого пояса.	1	отработка навыков и умений		
17.	1.1.14	Физические упражнения для укрепления мышц спины и пресса.	1	отработка навыков и умений		
18.	1.1.15	Физические упражнения для шейного отдела позвоночника.	1	отработка навыков и умений		
19.	1.1.16	Физические упражнения для грудного отдела позвоночника.	1	отработка навыков и умений		
20.	1.1.17	Физические упражнения для поясничного отдела позвоночника.	1	отработка навыков и умений		
21.	1.1.18	Физические упражнения для укрепления мышц нижних конечностей.	1	отработка навыков и умений		
22.	1.1.19	Физические упражнения для укрепления мышц плечевого пояса.	1	отработка навыков и умений		
23.	1.1.20	Физические упражнения для укрепления мышц спины и пресса	1	отработка навыков и умений		
		<b>Тема 2.1. Развитие силы мышц плечевого пояса</b>	<b>11</b>			
24.	1.2. 1	Развитие силы мышц плечевого пояса с помощью гантель: мышц предплечья.	1	отработка навыков и умений		
25.	1.2. 2	Развитие силы мышц плечевого пояса с помощью гантель: трапецевидной мышцы.	1	отработка навыков и умений		
26.	1.2. 3	Развитие силы мышц плечевого пояса с помощью гантель: дельтовидной мышцы	1	отработка навыков и умений		
27.	1.2. 4	Развитие силы мышц плечевого пояса с помощью гантель: мышц шеи.	1	отработка навыков и умений		
28.	1.2. 5	Развитие силы мышц плечевого пояса с помощью гантель: мышц бицепса.	1	отработка навыков и умений		
29.	1.2.6	Развитие силы мышц спины и груди с помощью партнера.	1	отработка навыков и умений		
30.	1.2.7	Развитие силы мышц спины и груди с помощью гантель.	1	отработка навыков и умений		
31.	1.2.8	Развитие силы мышц спины и груди с помощью высокой перекладины.	1	отработка навыков и умений		
32.	1.2.9	Развитие силы мышц спины и груди с помощью низкой перекладины.	1	отработка навыков и умений		

33.	1.2.10	Развитие силы мышц спины и груди с помощью гимнастического мата.	1	отработка навыков и умений		
34.	1.2.11	Развитие силы мышц ног с помощью партнера.	1	отработка навыков и умений		
<b>Раздел 2. Виды спорта. Спортивные игры.</b>			<b>28</b>			
<b>Тема 2. 1 Виды спорта: легкая атлетика, гимнастика.</b>			<b>12</b>			
35.	2.1.1	Специальные беговые упражнения.	1	отработка навыков и умений		
36.	2.1.2	Бег на короткую дистанцию.	1	отработка навыков и умений		
37.	2.1.3	Бег с максимальной скоростью на 1000 м.	1	отработка навыков и умений		
38.	2.1.4	Бег при пульсе 120-130 ударов в минуту.	1	отработка навыков и умений		
39.	2.1.5	Эстафетный бег.	1	отработка навыков и умений		
40.	2.1.6	Метание мяча в цель. Метание гранаты.	1	отработка навыков и умений		
41.	2.1.7	Бег с максимальной скоростью на результат.	1	отработка навыков и умений		
42.	2.1.8	Прыжки в длину.	1	отработка навыков и умений		
43.	2.1.9	Акробатика: кувырки, стойка на лопатках.	1	отработка навыков и умений		
44.	2.1.10	Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	1	отработка навыков и умений		
45.	2.1.11	Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.	1	отработка навыков и умений		
46.	2.1.12	Зачет. Сдача контрольных нормативов.	1	отработка навыков и умений		
<b>3 КУРС</b>						
<b>Тема 2.2 Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол.</b>			<b>16</b>			
47.	2.2.1	Футбол. Обводка противников.	1	отработка навыков и умений		



48.	2.2.2	Футбол. Ведение по прямой, удар внутренней и внешней стороной стопы.	1	отработка навыков и умений		
49.	2.2.3	Футбол. Удар по воротам.	1	отработка навыков и умений		
50.	2.2.4	Футбол. Игра по правилам.	1	отработка навыков и умений		
51.	2.2.5	Баскетбол. Ведение мяча	1	отработка навыков и умений		
52.	2.2.6	Баскетбол. Отработка стоек защитника.	1	отработка навыков и умений		
53.	2.2.7	Баскетбол. Выбивание и вырывание мяча.	1	отработка навыков и умений		
54.	2.2.8	Баскетбол. Выполнение упражнений на месте и в движении.	1	отработка навыков и умений		
55.	2.2.9	Баскетбол. Выполнение штрафных бросков.	1	отработка навыков и умений		
56.	3.2.10	Баскетбол. Игра по правилам.	1	отработка навыков и умений		
57.	3.2.11	Волейбол. Подача мяча.	1	отработка навыков и умений		
58.	6.2.12	Волейбол. Нападающий удар и блокирование мяча.	1	отработка навыков и умений		
59.	6.2.13	Волейбол. Тактика нападения.	1	отработка навыков и умений		
60.	6.2.14	Волейбол. Тактика защиты.	1	отработка навыков и умений		
61.	6.2.15	Волейбол. Игра по правилам.	1	отработка навыков и умений		
62.	6.2.16	Дифференцированный зачет за курс обучения по учебной дисциплине ФК.00.	1	отработка навыков и умений		
		<b>Итого</b>	<b>62</b>			