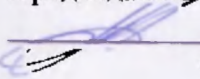


Министерство образования, науки и молодежной политики  
Краснодарского края государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение Краснодарского края  
«Успенский техникум механизации и профессиональных технологий»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК. 00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
**для профессии: 23.01.03 Автомеханик.**

2018 г.

РАССМОТРЕНА  
Методической комиссией  
профессиональных дисциплин  
Председатель МК

  
В.Н. Гончаров  
«30» августа 2018 г

УТВЕРЖДЕНО  
Директор  
ГБОУ КК УТМиПТ

  
Н.И. Белова  
«30» августа 2018 г

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

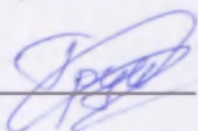
Рабочая программа учебной дисциплины ФК. 00 Физическая культура разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего образования по профессии 190631.01 Автомеханик, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 02 августа 2013 г. № 701 (зарегистрировано в Минюсте РФ 20 августа 2013 г, регистрационный № 29498 (Приказ Минобрнауки России с изменениями и дополнениями от 9 апреля 2015 г. № 389);  
Укрупненная группа 23.00.00 Техника и технологии наземного транспорта.

**Организация разработчик:**

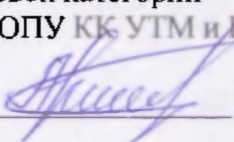
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Краснодарского края «Успенский техникум механизации и профессиональных технологий»  
(далее ГБПОУ КК УТМиПТ).

**Разработчики:**

Преподаватель физической культуры  
ГБПОУ КК УТМиПТ

  
Н.А. Трущёбин

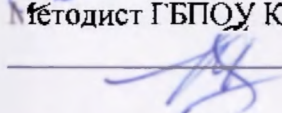
преподаватель физической культуры  
первой категории  
ГБОУ КК УТМ и ПТ

  
М. М. Арутюнян


Зам. директора по УПР ГБПОУ КК  
УТМиПТ

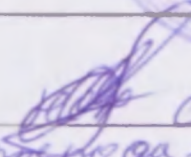
  
В.С. Никулина

Методист ГБПОУ КК УТМиПТ

  
Т.А. Муратова

**Рецензенты:**

  
А.С. Махов, преподаватель  
физической культуры  
ГБОУ КК УТМ и ПТ

  
С.В. Медведев  
преподаватель физической  
культуры 1 категории  
ГБОУ КК УТМ и ПТ

## **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 23.01.03 Автомеханик разработана в соответствии с

- федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по профессии 190631.01 Автомеханик, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 2 августа 2013 г. № 701, зарегистрированного в Минюсте РФ 20 августа 2013 г. Регистрационный номер № 29498 (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 190631.01 Автомеханик.

### **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
<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			
				практич еские занятия	практич еские 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>56</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
1	2
<b>Введение</b> 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 <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.
<b>Раздел 1.</b>	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b>
ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7	<b>Тема 1.1. Профилактика профессиональных заболеваний</b> Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование 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 коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов и технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней 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 Автомеханик: 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
	<b>Тема 2.1. Развитие силы мышц плечевого пояса. Гимнастика</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: дельтоидной 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 перекладины, упражнение на тренировку группировка из положения присед, кувырок вперед и назад через плечо, стойка на лопатках девушки. Группировка в положении 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 комплексов упражнений гимнастики специальные упражнения для профессии.

<b>Раздел 2.</b>	<b>Виды спорта. Спортивные игры.</b>
<p>ОК 2</p> <p>ОК 3</p> <p>ОК 6</p> <p>ОК 7</p>	<p><b>Тема 2. 1 Виды спорта. Спортивные игры.</b></p> <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 100 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 160-180 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 Автомеханик. Выполнение комплексов упражнений вводит в производство 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 коленей. 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 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> <p><b>Дифференцированный зачет за курс обучения по учебной дисциплине ФК.00 Физическая культура.</b></p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>Выполнение упражнений ОФП, применения пройденного материала, подготовка докладов, выполнение комплексов упражнений гимнастики. Выполнение упражнений ОФП, применения пройденного материала, подготовка докладов, выполнение комплекса упражнений гимнастики специальные упражнения для профессии. Выполнение нормативов</p>
	практические занятия
	в том числе
	практические занятия

### **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.nagod.ru](http://www.goup32441.nagod.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>Текущий контроль</b> практические занятия <b>Рубежный контроль</b> практические и индивидуальные задания <b>Промежуточный контроль</b> зачеты, дифференцированный зачет	
	<b>Усвоенные знания:</b>			
	31	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	<b>Текущий контроль знаний:</b> устный (фронтальный) опрос <b>Рубежный контроль</b> практические и индивидуальные задания	
32	Основы здорового образа жизни.	<b>Промежуточный контроль</b> 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			
				5	4	3	5
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4	5,1—4,8	5,2	4,8
			17	выше 4,3	5,0—4,7	ниже 5,2	выше 4,8
2	Координационные	Челночный бег 310 м, с	16	7,3 выше	8,0—7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше
			17	7,2	7,9—7,5	8,1	8,4
3	Скоростно силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195—210	180 и ниже	210 и выше
			17	240	205—220	190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300—1400	1100 и ниже	1300 и выше
			17	1500	1300—1400	1100	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9—12	5 и ниже	20 и выше
			17	15	9—12	5	20
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	18 и выше
			17	12	9—10	4	18

**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.

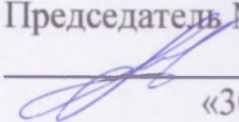
**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК  
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

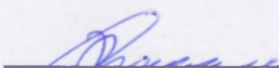
Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный 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  
 В.Н. Гончаров  
«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 23.01.03 Автомеханик

Группа: 11 А

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 11 А	
					план	факт
1.	1	Введение: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	1	вводный	14.01.2020г.	14.01.2020г.
2.	2	Основы здорового образа жизни.	1	комбинированный	17.01	17.01
3.	3	Роль физической культуры в социальном развитии человека.	1	комбинированный	24.01	24.01
		<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	комбинированный	24.01	24.01
5.	1.1.2.	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	1	комбинированный	31.01	31.01
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	03.02	03.02
8.	1.1.5	Простейшие упражнения на освоение трехфазного дыхания по методике Лобановой-Поповой.	1	комбинированный	05.02	05.02
9.	1.1.6	Простейшие упражнения на освоение трехфазного дыхания по методике Стрельниковой А.Н.	1	комбинированный	07.02	07.02
10.	1.1.7	Усложненные упражнения на освоения трехфазного дыхания	1	комбинированный	10.02	10.02
11.	1.1.8	Изучение методики Лобановой-Поповой: «Дыхательная гимнастика»	1	комбинированный	12.02	12.02
12.	1.1.9	Физические упражнения для шейного отдела позвоночника.	1	комбинированный	17.02	17.02
13.	1.1.10	Физические упражнения для грудного отдела позвоночника.	1	комбинированный	17.02	17.02
14.	1.1.11	Физические упражнения для поясничного отдела позвоночника.	1	комбинированный	25.02	25.02
15.	1.1.12	Физические упражнения для укрепления мышц нижних конечностей.	1	комбинированный	29.02	29.02
16.	1.1.13	Физические упражнения для укрепления мышц плечевого пояса.	1	комбинированный	02.03	02.03
17.	1.1.14	Физические упражнения для укрепления мышц спины и пресса.	1	комбинированный	02.03	02.03
18.	1.1.15	Физические упражнения для шейного отдела позвоночника.	1	комбинированный	10.03	10.03
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	14.03	14.03
21.	1.1.18	Физические упражнения для укрепления мышц нижних конечностей.	1	комбинированный	16.03	16.03
22.	1.1.19	Физические упражнения для укрепления мышц плечевого пояса.	1	комбинированный	16.03	16.03
23.	1.1.20	Физические упражнения для укрепления мышц спины и пресса	1	комбинированный	23.03	23.03

		<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	комбинированный	23.03	23.03
25.	1.2.2	Развитие силы мышц плечевого пояса с помощью гантель: трапецевидной мышцы.	1	комбинированный	26.03	26.03
26.	1.2.3	Развитие силы мышц плечевого пояса с помощью гантель: дельтовидной мышцы	1	комбинированный	30.03	30.03
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	09.04	09.04
30.	1.2.7	Развитие силы мышц спины и груди с помощью гантель.	1	комбинированный	13.04	13.04
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	16.04	16.04
33.	1.2.10	Развитие силы мышц спины и груди с помощью гимнастического мата.	1	комбинированный	20.04	20.04
34.	1.2.11	Развитие силы мышц ног с помощью партнера.	1	комбинированный	27.04	27.04
		<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	комбинированный	02.05	02.05
36.	2.1.2	Бег на короткую дистанцию.	1	комбинированный	04.05	04.05
37.	2.1.3	Бег с максимальной скоростью на 1000 м.	1	комбинированный	11.05	11.05
38.	2.1.4	Бег при пульсе 120-130 ударов в минуту.	1	комбинированный	15.05	15.05
39.	2.1.5	Эстафетный бег.	1	комбинированный	18.05	18.05
40.	2.1.6	Метание мяча в цель. Метание гранаты.	1	комбинированный	22.05	22.05
41.	2.1.7	Бег с максимальной скоростью на результат.	1	комбинированный	25.05	25.05
42.	2.1.8	Прыжки в длину.	1	комбинированный	29.05	29.05
43.	2.1.9	Акробатика: кувырки, стойка на лопатках.	1	комбинированный	01.06	01.06
44.	2.1.10	Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	1	комбинированный	05.06	05.06
45.	2.1.11	Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.	1	комбинированный	08.06	08.06
46.	2.1.12	Зачет. Сдача контрольных нормативов.	1	контрольно-проверочный	13.06	13.06
<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	комбинированный	02.09	02.09
48.	2.2.2	Футбол. Ведение по прямой, удар внутренней и внешней стороной стопы.	1	комбинированный	04.09	04.09
49.	2.2.3	Футбол. Удар по воротам.	1	комбинированный	04.09	04.09
50.	2.2.4	Футбол. Игра по правилам.	1	комбинированный	05.09	05.09

51.	2.2.5	Баскетбол. Ведение мяча	1	комбинированный	16.10	16.10
52.	2.2.6	Баскетбол. Отработка стоек защитника.	1	комбинированный	16.10	16.10
53.	2.2.7	Баскетбол. Выбивание и вырывание мяча.	1	комбинированный	23.10	23.10
54.	2.2.8	Баскетбол. Выполнение упражнений на месте и в движении.	1	комбинированный	23.10	23.10
55.	2.2.9	Баскетбол. Выполнение штрафных бросков.	1	комбинированный	30.10	30.10
56.	3.2.10	Баскетбол. Игра по правилам.	1	комбинированный	30.10	30.10
57.	3.2.11	Волейбол. Подача мяча.	1	комбинированный	06.11	06.11
58.	6.2.12	Волейбол. Нападающий удар и блокирование мяча.	1	комбинированный	06.11	06.11
59.	6.2.13	Волейбол. Тактика нападения.	1	комбинированный	13.11	13.11
60.	6.2.14	Волейбол. Тактика защиты.	1	комбинированный	20.11	20.11
61.	6.2.15	Волейбол. Игра по правилам.	1	комбинированный	24.11	24.11
62.	6.2.16	Дифференцированный зачет за курс обучения по учебной дисциплине ФК.00.	1	итоговый контроль	03.12	03.12
		<b>Итого</b>	<b>62</b>			