

ДЕПАРТАМЕНТ ВНУТРЕННЕЙ И КАДРОВОЙ ПОЛИТИКИ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«АЛЕКСЕЕВСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Рабочая программа учебной дисциплины

ОГСЭ.04 Физическая культура

для специальности

54.02.01 Дизайн (по отраслям)

г. Алексеевка
2017

Рабочая программа по учебной дисциплине разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 54.02.01 Дизайн и с учетом профессионального стандарта «Дизайнер детской игровой среды и продукции», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 ноября 2014 года № 892 н. и программой УД Физическая культура.

Одобрено
на заседании Педагогического совета
Протокол № 3 от 31.08 2017 г.
Председатель Н.Г. Прокофьева



Утверждаю:
Директор ОГАПОУ
«Алексеевский колледж»
Н.Г. Прокофьева
Приказ № 09
от 31.08 2017 г.



Принято
предметно - цикловой комиссией
общих гуманитарных, социально –
экономических и естественно –
научных дисциплин
Протокол № 1 от 31.08 2017 г.
Председатель Т.П. Шевченко

Разработчик: Н.И. Голубова – преподаватель ОГАПОУ
«Алексеевский колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАМММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью ППССЗ в соответствии с ФГОС по специальности СПО 54.02.01 Дизайн

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании по повышению квалификации.

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ: данная дисциплина входит в раздел ОГСЭ общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

1.4. Целью учебной дисциплины является формирование у студентов «физической культуры личности», наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в систематическое физическое самосовершенствование, в здоровый образ жизни.

В результате **освоения** дисциплины обучающийся должен уметь

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 6. Работать в коллективе, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
основы здорового образа жизни.
Профессиональные (ПК) и общие компетенции, которые актуализируются при изучении учебной дисциплины:

1.4 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 344 часа, в том числе:
аудиторной учебной работы обучающегося – 172 часа, в том числе практических занятий - 172 часа; внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающегося – 162 часов, консультации – 10 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	344
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
в том числе:	
практические занятия	172
теоретические занятия	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	162
Консультации	10
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета и дифференцированного зачета</i>	

В том числе: работа над рефератами, докладами, сообщениями;-	12
развитие физических качеств;	- 40
общеразвивающие упражнения;	- 15
кроссовая подготовка;	- 30
ходьба на лыжах;	- 16
ритмическая гимнастика;	- 16
дыхательная гимнастика	- 9
отработка техники движений	- 24

	<p>Самостоятельная работа Работа над рефератами, сообщениями и докладами Консультация</p>	<p>12 1</p>	
<p>Тема 1.2 Учебно-тренировочные занятия</p>		<p>158</p>	<p>2</p>
<p>Раздел 3. Легкая атлетика</p>		<p>60</p>	
<p>Тема 2.1. Бег</p>	<p>Содержание учебного материала Бег на короткие дистанции (100 м), техника бега: высокий старт, низкий старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна: бег с ускорениями с хода, с высокого и низкого старта. Переменный бег, повторный бег. Эстафетный бег, прием и передача эстафетной палочки.</p>	<p>15</p>	
	<p>Практическая работа Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Специальные упражнения бегуна. Совершенствование техники эстафетного бега</p>		
	<p>Контрольная работа Бег 25 м Бег 100 м, Бег 500м (Д), 1000 м (Ю) Низкий и высокий старт Эстафета 4x100</p>		
	<p>Самостоятельная работа Кросс Общеразвивающие упражнения Отработка техники бега Развитие физических качеств Консультация</p>	<p>13 7 2 2 2 1</p>	<p>3</p>
<p>Тема 2.2. Кроссовая подготовка</p>	<p>Содержание учебного материала Кросс (бег по пересеченной местности). Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег на равнинных участках, бег в гору и под уклон; бег по пересеченной местности.</p>		
<p>Практическая работа</p>		<p>15</p>	

	Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Бег в гору и под уклон.		
	Контрольная работа Бег 2000 м (Д), 3000 м (Ю).		
	Самостоятельная работа Кросс Общеразвивающие упражнения Отработка техники бега Консультация	15 10 3 2 1	3
Тема 2.3. Прыжок в высоту способом «ножницы»	Содержание учебного материала <i>Прыжок в высоту с разбега. Специальные упражнения прыгуна в высоту. Совершенствование техники прыжка способом «ножницы». Подготовительные упражнения к прыжку способом «ножницы».</i>		
	Практическая работа Совершенствование техники прыжка в высоту способом «ножницы». Специальные упражнения прыгуна в высоту.	10	
	Контрольная работа Прыжок в высоту способом «ножницы» на результат.		
	Самостоятельная работа Общеразвивающие упражнения Кросс Развитие физических качеств Отработка техники движений	10 2 3 2 3	3
Тема 2.4. Прыжок в длину с места и с разбега	Содержание учебного материала <i>Прыжок в длину с места и с разбега способом «согнуть ноги». Подготовительные и специальные упражнения к прыжку в длину с места и с разбега. Совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега.</i>		
	Практическая работа Подготовительные и специальные упражнения к прыжку в длину с места. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	10	

	<p>Контрольная работа Прыжок в длину с места на результат</p> <p>Самостоятельная работа Общеразвивающие упражнения Кросс Развитие физических качеств Отработка техники прыжков Консультация</p>	<p>10 2 4 2 2 1</p>	3
<p>Тема 2.5. Метание гранаты</p>	<p>Содержание учебного материала <i>Метание гранаты.</i> Техника метания: держание гранаты, скачок, финальное усилие. Специальные упражнения: метание гранаты с места, с 3-5 шагов, с короткого разбега, с полного разбега.</p> <p>Практическая работа Совершенствование техники метания. Специальные упражнения: метание гранаты с места, с 3-5 шагов, с короткого разбега, с полного разбега.</p> <p>Контрольная работа Метание гранаты на результат</p> <p>Самостоятельная работа Общеразвивающие упражнения Кросс Консультация</p>	<p>10</p> <p>8 2 6 1</p>	3

<p>Раздел 4. Гимнастика.</p> <p>Тема 3.1. Строевые упражнения</p>	<p>32</p> <p>Содержание учебного материала <i>Строевые упражнения:</i> повторение и закрепление ранее изученных в школе строевых приемов, перестроений на месте и в движении; построение в одну и две шеренги, в колонну по одному и по два (подвижные строи); перестроение из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Повороты направо, налево, кругом на месте и в движении; размыкания и смыкания, разведения и сведения. Перемена направления движения захождения плечом. Ходьба походным и строевым шагом с различной скоростью.</p>	
	<p>Практическая работа Повторение и закрепление ранее изученных в школе строевых приемов, перестроений на месте и в движении; поворотов на месте и в движении; размыкания и смыкания, разведения и сведения.</p>	<p>2</p>
	<p>Контрольная работа Строевые упражнения Перестроения</p>	
	<p>Самостоятельная работа Отработка техники движений</p>	<p>2 2</p>
<p>Тема 3.2.Общеразвивающие упражнения и ритмическая гимнастика</p>	<p>Содержание учебного материала <i>Общеразвивающие упражнения,</i> выполняемые индивидуально, в парах, группах с использованием предметов (большие мячи, гимнастические палки, скакалки, скамейки. Ритмическая гимнастика, элементы степ-аэробики, шейпинга и стрейчинга.</p>	
	<p>Практическая работа . Выполнение ОРУ индивидуально, в парах, группах с использованием предметов (большие мячи, гимнастические палки, скакалки, скамейки. Составление и выполнение комплексов ритмической гимнастики, элементов степ-аэробики, шейпинга и стрейчинга.</p>	<p>8</p>
	<p>Контрольная работа Проведение с группой ОРУ и ритмической гимнастики</p>	

	<p>Самостоятельная работа Ритмическая гимнастика Развитие физических качеств Дыхательная гимнастика Консультация</p>	<p>8 2 4 2 1</p>	<p>3</p>
<p>Тема 3.3. Акробатические упражнения</p>	<p>Содержание учебного материала <i>Акробатические упражнения.</i> Перекаты: вперед, назад, в стороны. Кувырки: вперед, назад в грушировке из различных исходных положений; вперед прыжком. Стойки: на лопатках, на голове, стойка на руках. Равновесие: на одной ноге, боковое. Мост: из положения лежа на спине, опусканием назад, поворот влево или вправо в упор на колено, полушпагат.</p> <p>Практическая работа Совершенствование перекатов, кувырков, стоек на лопатках, голове, руках. Совершенствование равновесий: на одной ноге, боковое. Совершенствование моста: из положения лежа на спине, опусканием назад, поворот влево или вправо в упор на колено, полушпагат.</p> <p>Контрольная работа Выполнение зачетных акробатических комбинаций</p> <p>Самостоятельная работа Дыхательная гимнастика Отработка техники выполнения гимнастических элементов</p>	<p>6</p> <p>4 3 1</p>	<p>3</p>
<p>Тема 3.4. Упражнения на перекладине (юноши), бревне (девушки)</p>	<p>Содержание учебного материала <i>Упражнения на высокой перекладине:</i> подтягивание, размахивания в висе, повороты в висе на махе вперед, подъем силой из виса в упор, подъем переворотом, мах дугтой, соскок из размахивания махом назад. <i>Упражнения на бревне.</i> Вскоки: с разбега прыжком в упор присев (одна нога в сторону) с опорой на бревно; с косога разбега прыжком в сед на бедре; сед верхом, с косога разбега в упор на колено. Повороты: кругом на двух в приседе. Танцевальные шаги. Равновесие на одной ноге (ласточка). Соскоки: из упора на колене.</p>	<p>6</p>	

<p>Тема 3.5. Упражнения на брусках</p>	<p>Практическая работа Совершенствование упражнений на высокой перекладине. Совершенствовать вскоки, повороты: кругом на двух в приседе, танцевальные шаги, равновесие на одной ноге (ласточка), соскоки: из упора на колене. Подтягивание.</p> <p>Контрольная работа Выполнение зачетной комбинации на высокой перекладине, бревне</p> <p>Самостоятельная работа Ритмическая гимнастика Развитие физических качеств Дыхательная гимнастика Консультация</p> <p>Содержание учебного материала <i>Упражнения на брусках.</i> Размахивания в упоре на предплечьях и в упоре на руках. Подъем из упора на предплечьях и из упора на руках; махом вперед и махом назад; разгибом в сед ноги врозь и в упор. Кувырок вперед из седа ноги врозь. Стойка на плечах. Сгибание и разгибание рук в упоре. Соскоки: махом назад и вперед, из размахивания в упоре без поворота. <i>Упражнения на брусках разной высоты.</i> Размахивания изгибами в вися на верхней жерди. Висы, лежа, присев и верхом на нижней хватом за верхнюю. Из виса лежа на нижней поворот в сед на бедре, угол сидя на нижней. Перемахи в висе лежа на нижней.. Из седа на нижней (после перемаха двумя ногами внутрь с поворотом к верхней) соскок углом назад, подъем переворотом на верхней и нижней жерди.</p>	<p>6</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>1</p>	<p>3</p>
	<p>Практическая работа Совершенствование упражнений на брусках. Сгибание и разгибание рук в упоре. Совершенствование сосков махом назад и вперед, из размахивания в упоре без поворота (юноши).</p>	<p>6</p>	

	<p>Совершенствование упражнений на разновысоких брусьях. Совершенствование соскоков углом назад. Совершенствование подъема переворотом на верхней и нижней жерди (девушки).</p> <p>Контрольная работа Тестовый контроль Выполнение зачетных комбинаций на брусья</p> <p>Самостоятельная работа Общеразвивающие упражнения Развитие физических качеств Ритмическая гимнастика Консультация</p>		<p>5 1 2 2 1</p>	3
<p>Тема 3.6. Дыхательная гимнастика</p>	<p>Содержание учебного материала <i>Дыхательная гимнастика</i> по методу А.Н. Стрельниковой. Правила выполнения. Последовательность комплекса.</p> <p>Практическая работа Обучение студентов дыхательной гимнастики по методу А.Н. Стрельниковой.</p> <p>Контрольная работа Проведение дыхательной гимнастики с группой</p> <p>Самостоятельная работа Выполнение дыхательной гимнастики Общеразвивающие упражнения Развитие физических качеств</p>		4	3

<p>Раздел 4. Лыжная подготовка</p> <p>Тема 4.1. Техника передвижений на лыжах</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p><i>Совершенствование техники передвижения.</i> Повторение строевых приемов с лыжами и на лыжах. Повторение поворотов на лыжах на месте: переступание, махом, прыжком. Совершенствование техники передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одношажный и двухшажный ходы, коньковый ход. Переход от одновременных ходов к переменным и обратно. Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности и условий скольжения.</p> <p>Подводящие и подготовительные упражнения. Передвижение: скользящим шагом поочередно на каждой лыже, без палок под небольшой уклон, скользящим шагом без палок, скользящим шагом держа палки за середину.</p>	<p>30</p>	<p>2</p>
	<p>Практическая работа</p> <p>Повторение строевых приемов с лыжами и на лыжах. Повторение поворотов на лыжах на месте: переступанием вокруг носков и пяток, махом, прыжком. Совершенствование техники лыжных ходов. Совершенствование перехода от одновременных ходов к переменным и обратно.</p>	<p>14</p>	
	<p>Контрольная работа</p> <p>Техника выполнения лыжных ходов Контрольное прохождение дистанции 3 км девушки и 5 км юноши</p>		
	<p>Самостоятельная работа</p> <p>Ходьба на лыжах Ритмическая гимнастика Развитие физических качеств Отработка техники лыжных ходов Консультация</p>	<p>13 6 2 3 2 1</p>	<p>3</p>

<p>Раздел 5. Волейбол</p> <p>Тема 5.1 Техника игры. Нападение</p>	«плугом». Изучение и совершенствование преодоления препятствий перелезанием, перешагиванием.		
	Контрольная работа Поворот переступанием		
	Самостоятельная работа Ходьба на лыжах	2	
	Содержание учебного материала <i>Техника игры. Нападение:</i> стойка и перемещения; техника владения мячом: подачи, передачи, нападающие удары.	36	2
	Практическая работа Совершенствование техники игры в нападении: стойка и перемещения; техника владения мячом: подачи, передачи, нападающие удары.	12	
	Контрольная работа Передачи мяча над собой. Подача мяча по зонам Техника выполнения нападающего удара		
	Самостоятельная работа Общеразвивающие упражнения Развитие физических качеств Ритмическая гимнастика Отработка техники приемов игры Консультация	12 2 5 3 2 1	3
	Содержание учебного материала <i>Защита:</i> стойки и перемещения; техника владения мячом: прием мяча, блокирование.		
	Практическая работа Совершенствовать стойки и перемещения; технику владения мячом: прием мяча, блокирование.	8	
	Контрольная работа Прием мяча после подачи		
<p>Тема 5.2 Техника игры. Защита.</p>			

	<p>Самостоятельная работа Развитие физических качеств Ритмическая гимнастика Отработка техники владения с мячом</p>	<p>8 2 3 3</p>	3
<p>Тема 5.3 Элементы тактики.</p>	<p>Содержание учебного материала <i>Элементы тактики.</i> Тактика нападения: индивидуальные, групповые и командные действия.</p> <p>Практическая работа Обучение элементам тактики нападения: индивидуальным, групповым и командным действиям.</p> <p>Самостоятельная работа Развитие физических качеств Отработка техники передач</p>	<p>4 4 3 1</p>	
<p>Тема 5.4. Тактика защиты.</p>	<p>Содержание учебного материала <i>Тактика защиты:</i> индивидуальные, групповые и командные действия.</p> <p>Практическая работа Обучение тактике защиты: индивидуальным, групповым и командным действиям.</p> <p>Контрольная работа Контрольная игра</p> <p>Самостоятельная работа Развитие физических качеств Отработка технических приемов Консультация</p>	<p>4 4 2 2 1</p>	
<p>Тема 5.5 Учебная игра.</p>	<p>Содержание учебного материала <i>Тренировка и двусторонняя игра.</i></p>		

	<p>Практическая работа Совершенствование двухсторонней игры. Самостоятельная работа Развитие физических качеств Ритмическая гимнастика</p>	<p>8 8 6 2</p>	<p>3</p>
ИТОГО: Зачет и дифференцированный зачет		172	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. –ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса:

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

Оборудование зала:

- спортивный инвентарь;
- комплекты учебно-наглядных пособий по изучаемым темам;

Технические средства обучения:

- аудио и видео аппаратура

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

№ п-п	Наименование
Основная литература	
1	Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М.,2017
2	Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017
3	Физическая культура: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.- М.: КНОРУС, 2016.– 216 с.
4	Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура. Учебник. – 13-е изд., доп. – М.: Академия, 2014 г. – 176 с.
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., 2010.
2	Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В.Барчуковой. — М., 2011.
3	Березин А.В., Зданевич А.А., Ионов, Б.Д. и др. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов. Пособие для учителей. // Под ред. В.И. Лях – 3-е изд., – М: Просвещение, 2002 г. – 125 с.
4	Журовин М.Л., Заградская О.В., Казаневич Н.В. и др. Гимнастика. Учебник для студентов высших пед.учеб.заведений. // Под ред. М.Л. Журовина, Н.Д. Меньшикова – М; Академия, 2001 г. – 448 с.

5	Железняк Ю.Д. , Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В. Спортивные игры: Техника и тактика обучения. Учебник для студ.высш.пед.учеб.заведений. // Под ред. а Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова – М: Академия, 2001 г. – 520 с.
	Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
6	Физическая культура студента. Учебник. //Под ред. В.Н. Ильина, – М, 1999г.448с.
7	Кузнецов В.С, Когодницкий Г.А. Принципы улучшенной подготовки: 10-11 класс. Учебно-методическое пособие. – М: Владос ННИ, 2003 г., – 184 с.
8	Настольная книга учителя физкультуры. Справ.-метод.пособие. // Под ред. Б.И Мишина. – М: АСТ, Астрель, 2003 г. – 526 с.
9	Решетников Н.В. Физическая культура. Учеб.пособие для студ.спец.проф.заведений. // под ред. Н.В.Решетников, Ю.Л.Кислицин. 3-е изд. – М: Академия, 2004 г. – 152 с.
10	Лечебная физическая культура. Учебник для ин-ов физ.культ. // Под ред. С.Н.Попова. – М: Физкультура и спорт, 1988 г. –271 с.
11	Шипилина И.А. Хореография в спорте. / Серия «Образовательные технологии в спорте в массовом и олимпийском спорте». – Ростов н/Д: Феникс, 2004 г. – 224 с.
	Интернет – ресурсы:
1	1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2	2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»). 3. www.olympic.ru
3	(Официальный сайт Олимпийского комитета России). 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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Раздел (тема) учебной дисциплины	Результаты (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели результатов подготовки	Формы и методы контроля
1. Лёгкая атлетика	<p>Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>Знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и</p>	<p><i>Выполнение упражнений</i></p> <p><i>Демонстрация правильной техники</i></p> <p><i>Определение дозировки нагрузки</i></p> <p><i>Получение положительных результатов</i></p>	<p>выполнение индивидуальных заданий</p> <p>выполнение зачётных нормативов</p> <p>сдача контрольных нормативов по технической подготовке</p> <p>сдача контрольных нормативов по практической</p>

	социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.		подготовке сдача норм комплекса ГТО написание рефератов тестирование, зачет дифференцированной зачет
1. Гимнастика	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.	<i>Выполнение упражнений</i> <i>Демонстрация правильной техники</i> <i>Определение дозировки нагрузки</i> <i>Получение положительных результатов</i>	выполнение индивидуальных заданий выполнение зачётных нормативов сдача контрольных нормативов по технической подготовке сдача контрольных нормативов по практической подготовке сдача норм комплекса ГТО зачет написание рефератов тестирование
2. Спортивные игры	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.	<i>Выполнение упражнений</i> <i>Демонстрация правильной техники</i> <i>Определение дозировки нагрузки</i> <i>Получение положительных результатов</i>	выполнение индивидуальных заданий выполнение зачётных нормативов сдача контрольных нормативов по технической подготовке сдача контрольных нормативов по практической подготовке написание рефератов

			тестирование зачет
3. Лыжная подготовка	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.	<i>Выполнение упражнений</i> <i>Демонстрация правильной техники</i> <i>Определение дозировки нагрузки</i> <i>Получение положительных результатов</i>	выполнение индивидуальных заданий выполнение зачётных нормативов сдача контрольных нормативов по технической подготовке сдача контрольных нормативов по практической подготовке сдача норм комплекса ГТО написание рефератов тестирование зачет

Примерные контрольные нормативы по легкой атлетике

Девушки

тесты	оценка		
	5	4	3
Бег 100 м (сек.)	15,5	16,0	17,0
Бег 2000 м (мин., сек.)	9,30	11,00	12,00
Метание гранаты	28,00	24,00	20,00
Прыжки в длину с места	190	180	165
Прыжки в длину с разбега (см)	360	345	320
Прыжки в высоту с разбега (см)	115	110	105

Примерные контрольные нормативы по легкой атлетике

Юноши

тесты	оценка		
	5	4	3
Бег 100 м (сек.)	14,0	14,4	14,8
Бег 3000 (мин., сек.)	12,40	14,40	16,0
Метание гранаты	35,00	30,00	25,00
Прыжки в длину с места	245	225	200
Прыжки в длину с разбега (см)	450	440	430
Прыжки в высоту с разбега (см)	140	135	130

Техническая подготовка (легкая атлетика)

Техника выполнения отдельных видов легкой атлетики, пройденных по программе, оценивается в процессе контрольных соревнований:

1. Техника бега на короткие дистанции:
 - низкий старт;
 - стартовый разгон;
 - бег по дистанции;
 - финиширование.
2. Техника бега на средние и длинные дистанции:
 - высокий старт;
 - бег по дистанции;
 - бег по виражу.
3. Техника прыжков в длину с места:
 - замах;
 - отталкивание;
 - полет;
 - приземление.
4. Техника прыжков в высоту:
 - разбег;
 - отталкивание;
 - фаза перехода через планку.
5. Техника метания гранаты:
 - держания снаряда;
 - предварительная часть разбега;
 - финальная часть разбега;
 - финальное усилие.

Способ проведения: сдача контрольных нормативов на итоговом контрольном занятии.

Система оценки: согласно таблицам результатов. Основной критерий - повышение начального результата к окончанию изучения.

Физическая подготовка (волейбол).

1. Бег 30 м
2. Бег 30 м: 5х6 м.
3. Бег 92 м в пределах границ волейбольной площадки.

Система оценки: согласно таблицам результатов. Основной критерий - повышение начального результата к окончанию изучения.

Техническая подготовка

1. Испытания на точность второй передачи.
2. Передачи мяча над собой.
3. Испытания на точность подач.
4. Испытания на точность первой передачи (прием мяча).

Система оценки: согласно таблицам результатов. Основной критерий - повышение начального результата к окончанию изучения.

**Контрольные упражнения по практической подготовке
(лыжные гонки)**

По технической подготовке: владение техникой специальных упражнений, лыжных ходов, способов переходов с хода на ход, повороты в движении и на месте, стойки спусков, способы подъемов, способы торможений, преодоление неровностей в объеме пройденного материала. **Система оценки:** демонстрация изученных способов передвижения на лыжах.

По соревновательной практике (специальной физической подготовке): успешное решение задач подготовки лыжника невозможно без соревновательной практики, участия в соревнованиях. **Система оценки:** сдача контрольных нормативов по прохождению дистанции.

Примерные нормативы по лыжным гонкам

Оценка	Девушки 5 км	Юноши 10 км
Отлично	25.00	42.00
Хорошо	29.00	46.00
Удовлетворительно	33.00	50.00
Прохождение дистанции без учета времени	10 км	15 км

Обязательные тесты определения физической подготовленности

Таблица 1

Характеристика направленности тестов	Оценка в очках									
	Девушки					Юноши				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Тест на скоростно-силовую подготовленность: бег 100 метров (сек)	16,2	17,0	17,5	18,3	19,0	13,5	14,0	14,2	14,5	14,8
Тест на силовую подготовленность: поднимание (сек) и опускание туловища из положения лежа, руки за головой (кол.раз) - подтягивание на перекладине (кол.раз)	60	50	40	30	20	15	12	9	7	5
Тест на общую выносливость: - бег 2000 м (мин., сек.) - бег 3000 м (мин., сек.)	10,3 0	11,1 5	11,4 0	12,1 0	12,3 5	12,2 0	12,5 0	13,2 0	14,0 0	14,5 0

Тест на гибкость: стоя на гимнастической скамейке наклон вперед с опусканием рук ниже уровня скамейки	25	20	15	10	5	20	15	10	5	0
---	----	----	----	----	---	----	----	----	---	---

Примерные темы рефератов, докладов и сообщений

1. Основы здорового образа жизни
2. Основы физической и спортивной подготовки
3. Социально-биологические основы физической культуры и спорта
4. Физические способности человека и их развитие
5. Профессионально-прикладная физическая подготовка
6. Профилактические реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физической культурой и спортом
7. Белгородские спортсмены на Олимпийских играх
8. Коррекция индивидуального физического развития и двигательных возможностей.
9. Специальные физические упражнения при нарушениях осанки, ожирении, плоскостопии.
10. Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой
11. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания.
12. Методика развития двигательных (физических) качеств.
13. Методика разработки специальных комплексов упражнений.
Методика занятий корригирующей гимнастикой.
14. Методика совершенствования функциональных возможностей основных систем организма при помощи физических упражнений.
15. Профилактические меры по предупреждению травматизма во время 16..Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
17. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленности
18. Методика организации и проведения туристического подхода
19. Методика оценки и коррекции телосложения.
20. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания.
21. Основы методики самомассажа.
22. Методы контроля за функциональным состоянием организма.
23. Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств.
24. Методы регулирования психоэмоционального состояния.
25. Методы релаксации в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.
26. Методика проведения производственной гимнастики.
27. Физическая подготовка с целью развития качеств быстроты движений, силы и выносливости.
28. Специальная физическая подготовка спортсмена.
- 29..Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

ГРАФИК ВЫПОЛНЕНИЯ СТУДЕНТАМИ 2 КУРСА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ 54.02.01 ДИЗАЙН
(по отраслям)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Цель выполнения задания	Содержание самостоятельной работы	Рекомендуемая литература	Форма отчётности	дата отчётности
	Раздел 2. Практический						
2	Методико-практические	4	Познакомить с методиками оценки работоспособности, усталости и утомления	1. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.	Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура. Учебник. – 13-е изд., доп. – М.: Академия, 2014 г. – 176 с.	Рефераты, сообщения	
		1	Научиться методике составлять и проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями	2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями	Физическая культура: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.- М.: КНОРУС, 2016.– 216 с.		
		1	Познакомиться с методикой организации и проведения турпохода	3. Методика организации и проведения туристического подхода.	Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для		
		1	Исследовать свою осанку и подобрать упражнения для их	4. Методика оценки и коррекции телосложения.		Проведение	

<p>Раздел 1. 2. Легкая атлетика</p>	<p>коррекции</p>	<p>Консультация</p> <p>Овладение умением планировать и проводить общеразвивающие упражнения, укрепление мышц ног, рук, плечевого пояса и туловища</p>	<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>1.ОРУ без предметов</p> <p>2.ОРУ у забора</p> <p>3.ОРУ с предметами</p> <p>4.ОРУ в парах</p> <p>Кроссовая подготовка</p> <p>1. Бег в медленном темпе до 30 минут.</p> <p>2. Ходьба в среднем темпе до 60 минут.</p> <p>3.Бег по пересечённой местности.</p>	<p>студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.– М.,2017</p>	<p>ОРУ с группой</p> <p>Сдача зачета на дистанции 500 м (д) 2000 м, 1000м, 3000 м (ю)</p>	
	<p>1</p> <p>6</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>					

Раздел 1. 4. Лыжная подготовка	2 1 1 4 1 1 1	Овладение техникой лыжных ходов Развитие гибкости, быстроты и выносливости, укрепление мышц спины	Отработка техники лыжных ходов 1. Попеременные хода 2. Одновременные хода 3. Переход с хода на ход Развитие физических качеств 1. Упражнения для развития гибкости 2. Упражнений для развития мышц спины 3. Упражнения для развития выносливости 4. Упражнений для развития силы мышц рук	Просвещение, 2012 г. – 125 с. Физическая культура: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.- М.: КНОРУС, 2016.– 216 с. обучения	Сдача зачета техники лыжных ходов Тестовый контроль	Физическая культура: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.- М.: КНОРУС, 2016.– 216 с. обучения Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных		

ГРАФИК ВЫПОЛНЕНИЯ СТУДЕНТАМИ 3 КУРСА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ 54.02.01 ДИЗАЙН
(по отраслям)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Цель выполнения задания	Содержание самостоятельной работы	Рекомендуемая литература	Форма отчётности	дата отчётности
	Раздел 1. Практический						
1	Тема. Учебно-методические занятия 1.Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств 2.Основы методики самомассажа 3.Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими	4 1	Формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры, самомассажа для сохранения и укрепления здоровья и направленного развития отдельных физических качеств Ознакомиться с методикой составления и проведения самостоятельных занятий с	<i>В процессе работы над рефератом выделяются 4 этапа:</i> 1. Вводный – выбор темы, работа над планом и введением. 2. Основной – работа над содержанием и заключением реферата. 3. Заключительный - оформление реферата. 4. Защита реферата (на экзамене, студенческой конференции и пр.) <i>Составление сообщения осуществляется по следующему алгоритму:</i> 1.Подобрать литературу по данной теме, познакомиться с её содержанием. 2. Пользуясь закладками отметить наиболее существенные места или сделать выписки. 3. Составить план	Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура. Учебник. – 13-е изд., доп. – М.: Академия, 2014 г. – 176 с. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М.,	Сообщения, рефераты	

упражнениями с гигиенической и тренировочной направленности.	гигиенической и тренировочной направленностью.	<p>доклада.</p> <p>4. Написать план сообщения, в заключение которого обязательно выразить своё мнение и отношение к излагаемой теме и её содержанию.</p> <p>5. Прочитать текст и отредактировать его.</p> <p>6. Оформить в соответствии с требованиями к оформлению письменной работы.</p>	<p>2017</p> <p>Физическая культура: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.- М.: КНОРУС, 2016.- 216 с. обучения</p>		
4. Методы контроля за функциональностью с составлением организма.	<p>1</p> <p>Познакомить студентов методами контроля за функциональным состоянием организма</p> <p>Консультация</p>	<p>Самостоятельно провести контроль своего состояния организма</p>	<p>Бишаева А.А.</p> <p>Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017</p>		
1	1				

2	Раздел 1. 2. Легкая атлетика				Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура. Учебник. – 13-е изд., доп. – М.: Академия, 2014 г. – 176 с.		
		5	Овладение умением планировать и проводить общеразвивающие упражнения, укрепление мышц ног, рук, плечевого пояса и туловища	Общеразвивающие упражнения 1. ОРУ без предметов 2. ОРУ у забора 3. ОРУ с предметами 4. ОРУ в парах Кроссовая подготовка 1. Бег в медленном темпе до 30 минут. 2. Ходьба в среднем темпе до 60 минут. 3. Бег по пересечённой	Бишава А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиона льных образователь ных организаций, осваивающих профессии и специальност и СПО.– М., 2017 Физическая культура: учебное пособие / М.Я.	Проведение ОРУ с группой	Сдача зачета на дистанции 500 м (д) 2000 м, 1000м, 3000 м (ю)
		12	Овладение техникой бега на длинные дистанции укрепление опорно- двигательного аппарата, сердечно- сосудистой системы, развитие выносливости, скоростно-силовых				

			учебных нормативов.	метания гранаты	организаций, осваивающих профессии и специальности и СПО.– М.,2017 Кузнецов В.С., Когодницкий Г.А. Принципы улучшенной подготовки: 10-11 класс. Учебно-методическое пособие. – М: Владос ННИ, 2003 г., – 184 с. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура. Учебник. – 13-е изд., доп. – М.: Академия, 2014 г. – 176 с.	Проведение комплекса ритмической гимнастики с группой	
Раздел 1. 3. Гимнастика	6	Овладение умением планировать и проводить ритмическую	Ритмическая гимнастика 1. Подбор упражнений для рук и плечевого пояса 2.Подбор упражнений для	Ритмическая гимнастика 1. Подбор упражнений для рук и плечевого пояса 2.Подбор упражнений для	Бишаева А.А. Физическая культура:		
	1						
	1						

			гимнастику.	туловища 3.Подбор упражнений для ног 4.Подбор беговых и прыжковых упражнений 5. Выполнение всего комплекса	электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности и СПО.– М.,2017	
1			Обучение дыхательной гимнастике	Дыхательная гимнастика 1.Выполнение дыхательной гимнастики ежедневно	Проведение дыхательной гимнастики с группой	
1			Овладение умением подбирать и выполнять упражнения для развития физических качеств	Развитие физических качеств 1. Упражнения для развития гибкости 2. Упражнения для развития мышц брюшного пресса 3. Упражнения для развития мышц спины 4. Прыжки через скакалку 5. Вращение обруча до 30 мин.	Кузнецов В.С., Когодницкий Г.А. Принципы улучшения подготовки: 10-11 класс. Учебно-методическое пособие. – М: Владос ННИ, 2003 г., – 184 с. Лях В.И.,	Тестовый контроль
1						Выполнение

			Развитие выносливости, укрепление сердечно-сосудистой системы	Ходьба на лыжах 1. Прогрулки на лыжах 2. Прохождение дистанции до 3-5 км 3. Катание с горы	216 с. обучения	Контрольное прохождение дистанции 3 км (д), 5 км (ю)
	6 1 1 1 1 1 1		Овладение техникой способов подъемов и спусков	Отработка техники способов подъемов и спусков		Сдача зачета по технике выполнения способов подъемов и спусков
Раздел 1.5. Волейбол						
	1		Овладение техническими приемами игры	Отработка технических приемов игры	Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В. Спортивные игры: Техника и тактика обучения. Учебник для студ. высш. пед. у-чб. заведений. // Под ред. а Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова – М:	Сдача зачета по технике владения мячом
	1		Консультация			

**ГРАФИК ВЫПОЛНЕНИЯ СТУДЕНТАМИ 4 КУРСА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ
54.02.01 ДИЗАЙН (по отраслям)**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Цель выполнения задания	Содержание самостоятельной работы	Рекомендуемая литература	Форма отчётности	дата отчётности
1	<p>Раздел 1. Практический</p> <p>Тема. Учебно-методические занятия</p> <p>1.Методика проведения производственной гимнастики.</p> <p>2. Методы самостоятельного освоения отдельных элементов ППФ</p> <p>3.Методы регулирования психоэмоционального состояния</p>	<p>4</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>Приобретение знаний о методике проведения производственной гимнастики</p> <p>Приобретение знаний о методах самостоятельного освоения отдельных элементов ППФ.</p> <p>Приобретение знаний о методах регулирования психоэмоционального состояния</p>	<p><i>В процессе работы над рефератом выделяются 4 этапа:</i></p> <p>1. Вводный – выбор темы, работа над планом и введением.</p> <p>2. Основной – работа над содержанием и заключением реферата.</p> <p>3. Заключительный – оформление реферата.</p> <p>4. Защита реферата (на экзамене, студенческой конференции и пр.)</p> <p><i>Составление сообщения осуществляется по следующему алгоритму:</i></p> <p>1.Подобрать литературу по данной теме, познакомиться с её содержанием.</p> <p>2. Пользуясь закладками отметить наиболее существенные места или сделать выписки.</p> <p>3. Составить план доклада.</p>	<p>Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура. Учебник. – 13-е изд., доп. – М.: Академия, 2014 г. – 176 с. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности и СПО.–</p>	<p>Сообщения, рефераты</p>	

	<p>4. Методы релаксации в процессе занятий физическими упражнениями</p>	<p>1</p>	<p>Ознакомиться с простейшими методами регулирования психоэмоционального состояния при занятиях физическими упражнениями и спортом.</p> <p>Консультация</p>	<p>4. Написать план сообщения, в заключение которого обязательно выразить своё мнение и отношение к излагаемой теме и её содержанию.</p> <p>5. Прочитать текст и отредактировать его.</p> <p>6. Оформить в соответствии с требованиями к оформлению письменной работы.</p> <p>Самостоятельно разработать текст аутогенной тренировки для расслабления группы мышц, задействованных в большей мере в привычной для студента работе.</p>	<p>М., 2017</p> <p>Виленский, А.Г. Горшков.- М.: КНОРУС, 2016.- 216 с. обучения</p>		
--	---	----------	--	--	---	--	--

2	Раздел 1. 2. Легкая атлетика	5	<p>Овладение техникой бега на длинные дистанции</p> <p>укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, развитие выносливости, скоростно-силовых качеств, прыгучести, укрепить мышцы ног, рук и плечевого пояса у студентов.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>1. ОРУ без предметов</p> <p>3.ОРУ с предметами</p> <p>4.ОРУ в парах</p>	<p>Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности и СПО.– М.,2017</p> <p>Физическая культура: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.- М.: КНОРУС, 2016.– 216 с. обучения</p>	<p>Проведение ОРУ с группой</p> <p>Сдача зачета на дистанции 500 м (д) 2000 м, 1000м, 3000 м (ю)</p>	
		10	<p>Овладение умением подбирать и выполнять упражнения для развития физических качеств</p>	<p>Кроссовая подготовка</p> <p>1. Бег в медленном темпе до 30 минут.</p> <p>2. Ходьба в среднем темпе до 60 минут.</p> <p>3.Бег по пересечённой местности.2000м и 30000м</p> <p>4. Бег по пересечённой местности 3000м и 5000м</p>		Сдача	
		1					
		1					
		1					
		1					
		1					
		1					
		1					
		1					
		1					
		1					
		1					
		1					
		1					
		1					
		1					
		1					

				изд., доп. – М.: Академия, 2014 г. – 176 с.		
<p>Раздел 1. 3. Гимнастика</p>	<p>4</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>3</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>4</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>Овладение умением планировать и проводить ритмическую гимнастику.</p> <p>Консультация</p> <p>Обучение дыхательной гимнастике</p> <p>Овладение умением подбирать и выполнять упражнения для развития физических качеств</p>	<p>Ритмическая гимнастика</p> <p>1. Подбор упражнений для рук и плечевого пояса</p> <p>2. Подбор упражнений для туловища</p> <p>3. Подбор упражнений для ног, беговых и прыжковых упражнений</p> <p>4. Выполнение всего комплекса</p> <p>Дыхательная гимнастика</p> <p>1. Выполнение дыхательной гимнастики ежедневно</p> <p>Развитие физических качеств</p> <p>1. Упражнения для развития гибкости</p> <p>2. Упражнения для развития мышц брюшного пресса</p>	<p>Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017</p> <p>Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиона</p>	<p>Проведение комплекса ритмической гимнастики с группой</p> <p>Проведение дыхательной гимнастики с группой</p> <p>Тестовый контроль</p>	

			<p>3. Упражнения для развития мышц спины</p> <p>4. Прыжки через скакалку, вращение обруча до 30 мин.</p> <p>Отработка техники движений</p> <p>1. Акробатическая комбинация</p>	<p>льных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности и СПО. – М., 2017</p> <p>Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура, 10-11 класс. – М: Просвещение, 2012 г. – 125 с.</p> <p>Физическая культура: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.- М.: КНОРУС, 2016.– 216 с.</p> <p>обучения</p>	<p>Выполнение зачетных комбинаций на снарядах и акробатике</p>	
			<p>Отработка техники выполнения зачетных комбинаций: акробатике, бревне, р/брусках.</p>	<p>Физическая культура: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.- М.: КНОРУС, 2016.– 216 с.</p>	<p>Сдача зачета техники лыжных ходов</p>	
			<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>Отработка техники выполнения зачетных комбинаций: акробатике, бревне, р/брусках.</p>	<p>Физическая культура: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.- М.: КНОРУС, 2016.– 216 с.</p>	<p>Сдача зачета техники лыжных ходов</p>
			<p>1</p> <p>1</p> <p>2</p>	<p>Овладение техникой лыжных ходов</p> <p>Консультация</p> <p>Развитие гибкости, быстроты и</p>	<p>Физическая культура: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.- М.: КНОРУС, 2016.– 216 с.</p>	<p>Сдача зачета техники лыжных ходов</p>
			<p>Раздел 1. 4. Лыжная подготовка</p>	<p>Физическая культура: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.- М.: КНОРУС, 2016.– 216 с.</p>	<p>Сдача зачета техники лыжных ходов</p>	<p>Тестовый</p>

			приемами игры				Савин В.П., Лексаков А.В. Спортивные игры: Техника и тактика Физическая культура: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.- М.: КНОРУС, 2016.– 216 с.	владения мячом	
	1		Консультация						
	Всего 46 часов 4 часа консультации 50 часов								
	Всего 162 часа + 10 консультаций Всего 172 часа								