

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Республики Марий Эл
«Строительно-промышленный колледж»

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая учебной частью
_____ /А.А.Гарифуллина

/

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОДБ 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Профессии
08.01.07 Мастер общестроительных работ

Программа подготовки
базовая
(базовая ,углубленная)

Форма обучения
очная
(очная, заочная)

Волжск

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальностям 08.01.07 Мастер общестроительных работ,

Организация-разработчик: ГБПОУ Республики Марий Эл «Строительно-промышленный колледж»

Разработчик : Бочков А.П., преподаватель , руководитель физического воспитания

Рассмотрено цикловой методической комиссией преподавателей общеобразовательных дисциплин

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИ- ПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИ- ПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы, в соответствии с ФГОС по профессиям программ подготовки квалифицированных рабочих, служащих:

08.01.07 «Мастер общестроительных работ»

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке по профессиям: каменщик, сварщик ручной дуговой сварки плавящимся покрытым электродом .

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общеобразовательный цикл

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

В результате освоения дисциплины обучающимися осваиваются следующие умения и знания.:

Код ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 08.	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
	самостоятельно организовать и провести подготовительную часть учебно-тренировочного занятия	основы здорового образа жизни
	осуществлять контроль над функциональным состоянием организма в процессе занятий физической культурой	основные этапы формирования различных умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности

	приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения жизненных личных и профессиональных целей	сущность и значение использования средств физической культуры и спорта в подготовке к профессиональной деятельности и развитию личности
	применять правила безопасного поведения на занятиях физическими упражнениями и видами спорта	
ЛР.9,	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимость от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины по профессиям ППКРС:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **171 час;**
в том числе:

1-й курс 110 час.

2-й курс - 61 час;

2, 3 курс 40 час /ОП 05/

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Наименование профессии	Наименование дисциплины	Макс., час	ВСР	Обязат., час	Теорет.	Практич
МОР	ОДБ.05	171	-	171	11	160
	ОП.05	46	6	40	4	36

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по профессии ППКРС

08.01.07 «Мастер общестроительных работ»

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся:</i>	<i>Объем часов</i>	<i>Уровень освоения</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
	1 курс		
Тема 1 Основы физической культуры. Предупреждение травматизма на занятиях по физической культуре.	Содержание учебного материала: Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Социальные функции физической культуры. Физическая культура в структуре профессионального образования.	2	ОК 08 ЛР9
	Практические занятия:		
	1. Правила личной гигиены на занятиях физическими упражнениями. Первая помощь пострадавшему при травме. 2. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.		
Тема 2. Физические качества человека.	Содержание учебного материала.	4	ОК 08 ЛР9
	Практические занятия:		
	1. Краткая характеристика (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Методы и способы их развития.		
	2. Методика оценки развития физических качеств. 3. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.		

Тема 3. Методика составления комплексов физических упражнений.	Содержание учебного материала.		2	ОК 08 ЛР9
	Практические занятия:			
	1.	Утренняя гигиеническая гимнастика. Порядок составления комплекса для УГГ. Подбор упражнений различной направленности.		
	2.	Показания и противопоказания к выполнению различных упражнений с учетом состояния здоровья занимающихся.		
	3.	Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.		
Тема 4. Самоконтроль на занятиях физическими упражнениями	Содержание учебного материала.		4	ОК 08 ЛР9
	Практические занятия:			
	1.	Оценка деятельности сердечно-сосудистой системы. ЧСС. Ортостатическая проба. Одномоментная функциональная проба. Оценка физической работоспособности по результатам двенадцатиминутного бега		
	2.	Оценка дыхательной системы. Пробы Штанге и Генче. Оценка деятельности первой системы. Кожно-сосудистая реакция. Определение состояния ЦНС.		
	3.	Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.		
Тема 5. Легкая атлетика.	Содержание учебного материала:		24	ОК 08 ЛР9
	Практические занятия:			
	1.	Бег на короткие и средние дистанции, прыжки в длину с места, метание теннисного мяча, эстафеты.		

	2.	Выполнять упражнения – бег на 60м, 100м, 500м, 1000м, 2000м, 3000м, эстафеты с элементами бега, прыжков и метаний мяча, прыжки в длину с места, метание теннисного мяча на дальность		
	3.	Развивать быстроту, выносливость, ловкость, скоростно-силовые качества		
Тема 6. Спортивные игры.	Содержание учебного материала:		38	ОК 08 ЛР9
	Практические занятия:			
	1.	Волейбол – передача мяча сверху, прием мяча снизу, верхняя и нижняя подача, учебная игра		
	2.	Баскетбол – ведение мяча, передача мяча, бросок по кольцу, учебная игра;		
	3.	Футбол – передача мяча, удар по мячу, игра в квадрат, учебная игра.		
Тема 7. Гимнастика и атлетическая подготовка.	Содержание учебного материала:		8	ОК 08 ЛР9
	Практические занятия:			
	1.	Кувырок вперед и назад, переворот боком, стойки на голове и кистях, переворот боком, поднятие туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, угол в упоре, подтягивание и вис на перекладине, толчок одной и двух гирь 16 кг, лазание по канату.		
	2.	Единоборства: приемы самообороны при падениях, стойки, передвижения, удары рукой и ногой и защиты от них, освобождение от захватов, обезоруживание от ударов ножом, лопатой, угрозы пистолетом.		
Тема 8. Комплексные занятия.	Содержание учебного материала:		4	ОК 08 ЛР9
	Практические занятия:			
	1.	Упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, единоборств, спортивных игр.		

	2.	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.		
Тема 9. Лыжная подготовка.	Содержание учебного материала:		10	ОК 08 ЛР9
	Практические занятия:			
	1.	Строевые приемы с лыжами и на лыжах, техника лыжных ходов: обычный, бесшажный, 1-шажный, 2-шажный, подъемы, спуски.		
	2.	Передвижение на лыжах до 3 км, строевые приемы с лыжами и на лыжах, технику лыжных ходов: обычный, бесшажный, 2-шажный, 1-шажный, вперекидку, подъемы, спуски, повороты, действия по предупреждению обморожений и травм.		
Тема 10 Плавание	Содержание учебного материала:		14	ОК 08 ЛР9
	Практические занятия:			
	1	Овладение техникой плавания кролем, на груди, спине, брас-сом.		
	2	Овладение и закрепление техники поворотов, ныряние ногами и головой		
	3	Овладение и закрепление техники движений рук, ног, Проплавание отрезков 25–100 м.		
	4	Совершенствование технических элементов в игре «водное поло»		
ВСЕГО ЗА ГОД			110	
2 курс				
Тема 1. Легкая ат-летика.	Содержание учебного материала:		8	ОК 08 ЛР9

	Практические занятия:			
	1.	Бег на короткие и средние дистанции, прыжки в длину с места, метание теннисного мяча, эстафеты.		
	2.	Выполнять нормативы для студентов 2 курса по упражнениям – бег на 60м, челночный бег 10х10м и 5х10м, 100м, 500м, 1000м, 2000м, 3000м, эстафеты, прыжки в длину с места, метание теннисного мяча на дальность;		
Тема 2. Спортивные игры.	Содержание учебного материала:		27	ОК 08 ЛР9
	Практические занятия:			
	1.	Волейбол – передача мяча сверху в парах через сетку, прием мяча снизу в парах через сетку, верхняя и нижняя подача, прием мяча сверху и снизу в парах через сетку, учебная игра;		
	2.	Баскетбол – ведение мяча, передача мяча, бросок по кольцу, простые технические действия в парах и тройках, учебная игра;		
	3.	Футбол – передача мяча, удар по мячу, игра в квадрат, элементы дриблинга и жонглирования мячом, учебная игра.		
Тема 3. Гимнастика и атлетическая подготовка.	Содержание учебного материала:		2	ОК 08 ЛР9
	Практические занятия:			
	1.	Кувырок вперед и назад, переворот боком, стойки на голове, кистях и на лопатках, гимнастический мост, курбеты и выполнение кувырков в усложненных условиях, через препятствия и в прыжке, поднятие туловище из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, угол в упоре, подтягивание и вис на перекладине, толчок одной и двух гирь 16 кг.		

Тема 4 Комплексные занятия.	Содержание учебного материала: Общие закономерности и динамика работоспособности обучающихся в учебном году и основные факторы её определяющие.		2	ОК 08 ЛР9
	Практические занятия:			
	1.	Упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр, единоборств, атлетической подготовки.		
Тема5. Лыжная подготовка.	Содержание учебного материала:		6	ОК 08 ЛР9
	Практические занятия:			
	1.	Строевые приемы с лыжами и на лыжах, техника лыжных ходов: обычный, бесшажный, 1-шажный, 2-хшажный, вперекидку, коньковый ход, подъемы, спуски.		
	2.	Упражнения, предусмотренные программой – передвижение на лыжах до 4 км, технику лыжных ходов: обычный, бесшажный, 2-хшажный, 1-шажный, вперекидку, основы конькового хода, подъемы, спуски, повороты, передвижение по пересеченной местности и преодоление препятствий.		
3.	Подготовка к итоговому занятию			
Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).	Содержание учебного материала:		4	ОК 08 ЛР9
	Практические занятия:			
	1.	Цели и задачи ППФП, прикладные психофизиологические функции и специальные знания, прикладные виды спорта.		

Тема 7. Плавание	Содержание учебного материала:		10	
	Практические занятия:			
	1.	Признаки стрессовых состояний и патологических изменений в результате заболеваний и выполнения производственной деятельности, диагностика заболеваний и стрессов, реабилитация, профилактика.		
Итоговое занятие		Дифференцированный зачет	2	
			ВСЕГО ЗА ГОД	61
			3 курс	40
			ВСЕГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ	171+40

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия

- открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- гантели;
 - тренажеры;
 - гири;
 - лыжный инвентарь;
 - баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, теннисные мячи;
 - скакалки;
 - гимнастические коврики;
 - скамейки;
 - секундомеры;
 - ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.
- спортивный инвентарь (мячи, гири, шахматы, часы шахматные, футбольные стойки, гимнастические маты, перекладины, брусья, гимнастические козлы, кони и др.);

3.2. Информационное обеспечение обучения

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов,
дополнительной литературы**

Основные источники:

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь. Учебник для вузов. – М.: Гардарики, 2010. – 368 с.

2. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. – М.: Советский спорт, 2010.
3. Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиеви́ч, Г. И. Погадаев - Физическая культура: Академия, 2010. – 176 с.
4. Физическая культура: Учеб. для учащихся 10-11 кл. общеобразоват. учреждений. - М.: Просвещение, 2010. - 237 с.: ил.

Дополнительные источники:

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура: учебное пособие – 2-е изд.: М.:Альфа-М, ИНФРА-М, 2010 год, 336 стр.
2. Гигиена физической культуры и спорта/ Под ред. Маргазина В.А., Семеновой О.Н. – СПб.: СпецЛит, 2010. – 192 с.
3. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. – М.: Академия, 2010. – 518 с.
4. Ингерлейб М.Б. Анатомия физических упражнений. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. – 187 с.
5. Суржок, Т. Г. Дисциплина "Физическая культура" и особенности методики составления комплексов физических упражнений для самостоятельных занятий: Учебно-методическое пособие / Т. Г. Суржок, О. А. Тарасова; С.-Петербург. акад. упр. и экон. - СПб.: Изд-во СПбАУЭ, 2009. - 118 с.: ил.. - Библиогр.: с. 117.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы.

1. Комплект регулярно обновляемых кафедральных электронных учебных пособий
1. 2. Электронные издания учебников и учебных пособий, а также учебно-методических указаний в библиотеке вуза и сети Интернет.

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. <http://www.openet.ru/> - сайт Российского портала открытого образования
2. <http://www.valeo.edu.ru/> - здоровье и образование

3. <http://szou.webmerit.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.
4. <http://www.library.ime.ru> / -

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, выполнения контрольных упражнений спортивно-технической подготовки, тестов физической подготовленности, а также выполнения обучающимися индивидуальных контрольных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>Освоенные умения</i>	
В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь <ul style="list-style-type: none"> - анализировать и оценивать состояние своего организма в процессе занятий физическими упражнениями. - проводить подготовительную часть урока, утреннюю гимнастику; - выполнять тесты физической подготовленности; - осуществлять приемы страховки и само-страховки во время занятий физическими упражнениями; 	Тестирование физической подготовленности, внеаудиторная самостоятельная работа, выполнение индивидуальных заданий, составление комплексов упражнений различной направленности.
<i>Усвоенные знания</i>	
В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать: <ul style="list-style-type: none"> - роль и значение физической культуры в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни; - характеризовать индивидуальные особенности физического развития и их 	Устный опрос, тестирование, внеаудиторная самостоятельная работа, работа с рекомендованной литературой, выполнение индивидуальных заданий.

связь с регулярными занятиями физическими упражнениями. - правила игры в волейбол и баскетбол	
--	--

**ПРИМЕРНЫЕ 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 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и 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	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа,	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

		количе- ство раз (девушки)							
--	--	----------------------------------	--	--	--	--	--	--	--

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
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	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 3×10 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. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

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
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	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 3×10 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. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины по профессиям ППКРС:

2,3-й курс	- 80 часов;
самостоятельной работы обучающегося	- 40 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
2 3курс:	
практические занятия	40
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40
Итоговая аттестация в форме <i>Дифференцированный зачет</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины **ФК(ОП.05)****ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по профессии ППКРС

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся:</i>		<i>Объем часов</i>	<i>Уровень освоения</i>
<i>1</i>	<i>2</i>		<i>3</i>	<i>4</i>
	2 курс			
Тема 1. Легкая атлетика.	Содержание учебного материала: .		12	1,2
	Практические занятия:			
	1.	Бег на короткие и средние дистанции, прыжки в длину с места, метание теннисного мяча, эстафеты.		
	2.	Выполнять нормативы для студентов 2 курса по упражнениям – бег на 60м, челночный бег 10x10м и 5x10м, 100м, 500м, 1000м, 2000м, 3000м, эстафеты, прыжки в длину с места, метание теннисного мяча на дальность;		
	Самостоятельная работа обучающихся:		6	2,3
1.	Выполнять беговую нагрузку и упражнения для тренировки скоростно-силовых качеств переменным, повторным и интервальным методами.			
Тема 2.	Содержание учебного материала:		30	1,2

Спортивные игры.	Практические занятия:			
	1.	Волейбол – передача мяча сверху в парах через сетку, прием мяча снизу в парах через сетку, верхняя и нижняя подача, прием мяча сверху и снизу в парах через сетку, учебная игра;		
	2.	Баскетбол – ведение мяча, передача мяча, бросок по кольцу, простые технические действия в парах и тройках, учебная игра;		
	3.	Футбол – передача мяча, удар по мячу, игра в квадрат, элементы дриблинга и жонглирования мячом, учебная игра.		
	Самостоятельная работа обучающихся:			
1.	Выполнение упражнений для овладения мячом, работа с партнером по совершенствованию технических действий.		2,3	
Тема 3. Гимнастика и атлетическая подготовка.	Содержание учебного материала:		10	1,2
	Практические занятия:			
	1.	Кувырок вперед и назад, переворот боком, стойки на голове, кистях и на лопатках, гимнастический мост, курбеты и выполнение кувырков в усложненных условиях, через препятствия и в прыжке, поднятие туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, угол в упоре, подтягивание и вис на перекладине, толчок одной и двух гирь 16 кг.		
	Самостоятельная работа обучающихся:			
1.	Планировать и самостоятельно выполнять план тренировок по развитию групп мышц и координационных способностей. Единоборства: приемы самостраховки при падениях, стойки, передвижения, удары рукой и ногой и защиты от них, освобождение от захватов, обезоруживание от ударов ножом, лопатой, угрозы пистолетом.			
Тема4.	Содержание учебного материала:		14	1,2
	Практические занятия:			

Лыжная подготовка.	1.	Строевые приемы с лыжами и на лыжах, техника лыжных ходов: обычный, бесшажный, 1-шажный, 2-хшажный, вперекидку, коньковый ход, подъемы, спуски.		
	2.	Упражнения, предусмотренные программой – передвижение на лыжах до 4 км, технику лыжных ходов: обычный, бесшажный, 2-хшажный, 1-шажный, вперекидку, основы конькового хода, подъемы, спуски, повороты, передвижение по пересеченной местности и преодоление препятствий.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		8	2,3
	1.	Подготовительные упражнения по освоению лыжных ходов, специальные силовые упражнения лыжника, прыжки, многоскоки, имитация лыжных ходов.		
	2.	Подготовка к итоговому занятию		
Тема 5. Плавание	Содержание учебного материала:		14	1,2
	Практические занятия:			
	1.	.Плавание различными видами, плавание в бассейне и открытом водоеме		
	Самостоятельная работа обучающихся:		8	2
	1.	Выполнение плавания на боку и на спине в открытом водоеме		
Итоговое занятие	Дифференцированный зачет		2	2,3
			80(40 + 40ср)	
			ВСЕГО ЗА ГОД	

