Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация
«Сибирская региональная школа бизнеса (колледж)»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ОМСК-2020

Автор программы: Преподаватель Агулов В.Н.

Составлена в соответствии с Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания среднего общего образования и уровню подготовки выпускников (на основании приказа Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012г. №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»), примерной программой учебной дисциплины «Физическая культура» (протокол № 3 от 21 июля 2015 г.) для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании ПЦК общеобразовательных предметов и информационных дисциплин на 2020-2021 учебный год

Протокол заседания ПЦК № 1 от «31» августа 2020 г.
Председатель ПЦК Е.В. Гуляс

УТВЕРЖДЕНО «31» августа 2020 г.
Зам. директора Н.Н. Тиссен

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА..... 4
2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 7
3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА..... 12

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих ***результатов:***

- ***личностных:***

Л.1. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

Л.2. Сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

Л.3. Потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья;

Л.4. Приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

Л.5. Формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

Л.6. Готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

Л.7. Способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры.

Л.8. Способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих

личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

Л.9. Формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

Л.10. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л.11. Умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л.12. Патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной;

Л.13. Готовность к служению Отечеству, его защите;

- ***метапредметных:***

М.1. способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике;

М.2. Готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

М.3. Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

М.4. Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

М.5. Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

М.6. Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

- ***предметных***

П.1. умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

П.2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

П.3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

П.4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

П.5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

На основании данных медицинского осмотра всех обучающихся распределяют для занятий физической культурой на три медицинские группы: основную, подготовительную и специальную. Обучающихся, не прошедших медицинский осмотр, к занятиям не допускают.

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы и самостоятельная работа обучающихся
1	2
Раздел 1. Введение	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовки студентов	**Содержание:** Физическая культура как учебная дисциплина среднего и профессионального образования. Основы законодательства РФ о физической культуры и спорта.
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	**Содержание:** Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.
Тема 1.3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	**Содержание:** Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.
Тема 1.4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	**Содержание:** Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Тема 1.5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	**Содержание:** Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.
Тема 1.6. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	**Содержание:**1. Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. 2.Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.
Раздел 2. Легкая атлетика	
Тема 2.1 Кросс (бег по пересеченной местности)	**Содержание:** Техника бега: старт, стартовое ускорение. Бег на равнинных участках, бег в гору и на уклон.
Тема 2.2 Бег на короткие дистанции	**Содержание:** Техника бега: низкий старта, стартовое ускорение, бег на дистанции, финиширование. Эстафетный бег, прием и передача эстафетной палочки.
Тема 2.3. Прыжок в длину с разбега	**Содержание:** Специальные упражнения прыгуна в длину. Совершенствование техники прыжка способом «согну в ноги».
Тема2.4. Метание гранаты	**Содержание:** Держание гранаты, разбег, скрестные шаги, финальное усилие. Держание гранаты, разбег, скрестные шаги, финальное усилие.
Раздел 3. Волейбол	

Тема3.1 **Техника владения мячом**	**Содержание:** Подачи, нападающие удары. Передачи, нападающие удары. Нападающие удары.
Тема 3.2. **Защита**	**Содержание:** Стойки и перемещения, приёмы мяча, блокирование. Страховка мяча. Блокирование: прыжок вверх с выставлением рук над верхом сетки Блокирование: приставной шаг и прыжок вверх с выставлением рук над верхом сетки
Тема 3.3. **Тактика нападения**	**Содержание:** Подача мяча. Нападающий удар, обманные движения. Обманные движения.
Тема 3.4. **Подачи мяча**	**Содержание учебного материала:** Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя прямая подача. Верхняя боковая подача.
Зачет.	
Раздел 4. Баскетбол	
Тема 4.1. **Владение мячом**	**Содержание:** Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Отработка ловли и передачи мяча, ведения мяча.
Тема 4.2. **Техника защиты**	**Содержание:** Стойки защитника, передвижения. Выбивание мяча из рук соперника, перехват мяча. Отработка стойки, передвижения, выбивания и перехват мяча.
Тема 4.3. **Техника нападения**	**Содержание:** Передвижение: ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты. Передача мяча: двумя руками снизу, сверху, одной рукой от плеча. Обводки соперника. Обводка соперника с изменение скорости, направления.

	Отработка обводки соперника.
Раздел 5 Гимнастика	
Тема 5.1 Акробатика	**Содержание:** Перекаты: вперёд, назад. Кувырки вперёд, назад в группировке из различных исходных положений; вперёд прыжком. Кувырки вперёд, назад в группировке из различных исходных положений; вперёд прыжком. Отработка перекатов, кувырков. Комплекс упражнений на гимнастическом коврике.
Тема 5.2 Спортивная гимнастика	**Содержание:** Упражнения на перекладине: потягивание, размахивания в висе. Упражнения на равновесие. Подъёмы: силой из виса в упор, переворот из виса в упор. Упражнения на координацию движения. Развитие гибкости. Упражнения на растяжения и расслабления мышц. Упражнения для развития подвижности суставов. Развитие силы мышц. Развитие координационных способностей.
Виды спорта по выбору	
Раздел 6. Ритмическая гимнастика	
Тема 6.1 Строевые, специальные упражнения для согласования с музыкой	**Содержание:** Строевые упражнения: перестроения, размыкания. Согласование движений с музыкой. Регулировать скорость и силу мышечного напряжения.
Тема 6.2 Общеразвивающие упражнения	**Содержание:** Ходьба, бег, прыжки. Упражнения с предметами (палки, набивные мячи). Упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, скамейка)
Раздел 7. Атлетическая гимнастика	
Тема 7.1	**Содержание:**

Работа на тренажёрах	Упражнения с тяжестями (штангой, гантелями, гирями и др.) Упражнения с партнёром: наклоны, сгибание и разгибание рук, приседание. Упражнения с тяжестями (гантелями, гирями). Упражнения на кардио тренажёрах
Дифференцированный зачет.	
Примерные темы для индивидуального проекта	Адаптации человеческого организма к физическим нагрузкам. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека. Бег, как средство укрепления здоровья. В плену больших мышц. Виды массажа Виды физических нагрузок, их интенсивность. Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека. Возникновение парусного спорта в России. Возраст, росто-весовые показатели и мастерство гимнастов-юниоров. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества). Всемирные юношеские игры 1998 года и участие в них сибирских спортсменов. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека. Гиподинамия – что это такое? Двигательный режим и его значение. Движение в пространстве, пространство движения и геометрический образ движения: опыт топологического подхода. Женщина в современном спорте высших достижений. Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями. Индивидуальный подход к формированию здорового стиля жизни. История возникновения и развития Олимпийских игр. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма. Культура поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований. Мировой кёрлинг в новом олимпийском цикле. Мышцы живота, брюшной пресс и его значение.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	**Тема занятия, практических занятий, контрольных работ, самостоятельных работ обучающихся**	**Количество часов**	**Вид занятия**	**Личностные, метапредметные, предметные результаты**
1	2	3	4	5
Раздел 1. Введение	**1 семестр**			
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовки студентов. Основы здорового образа жизни..	**Тема занятия:** Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовки студентов. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	**1**	Лекция	Л.1,Л.4, М.5, П.5
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль.	**Тема занятия:** Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Коррекция фигуры. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	**1**	Лекция	Л.1,Л.4, М.5, П.5
Тема 1.3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	**Тема занятия:** Психофизиологические основы учебного и производственного труда.	**1**	Лекция	Л.1,Л.5, Л.7, М.2, М.6, П.4, П.10

Тема 1.4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	**Тема занятия:** Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	**1**	Лекция	Л.1-Л.5, Л.7, М.2, М.6, П.4, П.10
Раздел 2. Легкая атлетика				
Тема 2.1 Кросс (бег по пересеченной местности)	**Тема занятия №1:**Техника бега: старт, стартовое ускорение.	**2**	Практическое занятие	Л.1-Л.5, Л.7, М.2, М.6, П.4, П.5
	Тема занятия №2. Бег на равнинных участках, бег в гору и на уклон.	**2**	Практическое занятие	Л.1-Л.5, Л.7, М.2, М.6, П.4, П.5
Тема 2.2 Бег на короткие дистанции	**Тема занятия №3.** Техника бега: низкий старта, стартовое ускорение, бег на дистанции, финиширование.	**2**	Практическое занятие	Л.1-Л.5, Л.7, М.2, М.6, П.4, П.5
	Тема занятия №4.Эстафетный бег, прием и передача эстафетной палочки.	**2**	Практическое занятие	Л.1-Л.5, Л.7, М.2, М.6, П.4, П.5
Тема 2.3. Прыжок в длину с разбега	**Тема занятия №5** Специальные упражнения прыгуна в длину.	**2**	Практическое занятие	Л.1-Л.5, Л.7, М.2, М.6, П.4, П.10
	Тема занятия №6 Совершенствование техники прыжка способом «согну в ноги».	**2**	Практическое занятие	Л.1-Л.5, Л.7, М.2, М.6, П.4, П.10
Тема2.4. Метание гранаты	**Тема занятия №7.** Держание гранаты, разбег, скрестные шаги, финальное усилие.	**2**	Практическое занятие	Л.1-Л.5, Л.7, М.2-М.4, П.4, П.5
	Тема занятия №8 Держание гранаты, разбег, скрестные шаги, финальное усилие.	**2**	Практическое занятие	Л.1-Л.5, Л.7, М.2-М.4, П.4, П.5
Раздел 3. Волейбол				
Тема3.1 Техника владения	**Тема занятия №9** Подачи, нападающие удары.	**2**	Практическое занятие	Л.5-Л.7, М.1, М.3, П.2, П.3

мячом	**Тема занятия №10** Передачи, нападающие удары.	**2**	Практическое занятие	Л.5-Л.7, М.1, М.3, П.2, П.3
	Тема занятия №11 Нападающие удары.	**2**	Практическое занятие	Л.5-Л.7, М.1, М.3, П.2, П.3
Тема 3.2. Защита	**Тема занятия №12**Стойки и перемещения, приёмы мяча, блокирование, страховка мяча	**2**	Практическое занятие	Л.5-Л.7, М.1, М.6, П.1
	Тема занятия №13 Блокирование: прыжок вверх с выставлением рук над верхом сетки	**2**	Практическое занятие	Л.5-Л.7, М.1, М.6, П.1
	Тема занятия №14 Блокирование: приставной шаг и прыжок вверх с выставлением рук над верхом сетки	**2**	Практическое занятие	Л.5-Л.7, М.1, М.6, П.1
Тема 3.3. Тактика нападения	**Тема занятия №15** Подача мяча.	**2**	Практическое занятие	Л.5-Л.7, М.1, П.2, П.3
	Тема занятия №16 Нападающий удар, обманные движения.	**2**	Практическое занятие	Л.5-Л.7, М.1, П.2, П.3
	Тема занятия № 17 Обманные движения.	**2**	Практическое занятие	Л.5-Л.7, М.1, П.2, П.3
Тема 3.4. Подачи мяча	**Тема занятия № 18** Нижняя прямая подача.	**2**	Практическое занятие	Л.3, Л.5, Л.7, М.1, П.2, П.3
	Тема занятия №19 Нижняя боковая подача.	**2**	Практическое занятие	Л.3, Л.5, Л.7, М.1, П.2, П.3
	Тема занятия №20 Верхняя прямая подача.	**2**	Практическое занятие	Л.3, Л.5, Л.7, М.1, П.2, П.3
	Тема занятия №21 Верхняя боковая подача.	**2**	Практическое занятие	Л.3, Л.5, Л.7, М.1, П.2, П.3
	Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	**11 ч.**		
Зачет (1 семестр)		**2**	Практическое занятие	Л.1, П.1

Раздел 4. Баскетбол	**2 семестр**			
Тема 4.1. Владение мячом	**Тема занятия:** История происхождения баскетбола, создатели игры, правила, популярность в мире. **Тема занятия №22** Ловля и передача мяча на месте и в движении.	**2** **2**	Лекция Практическое занятие	Л.5, Л.7, М.1, М.3, П.2, П.3
	Тема занятия №23 Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении.	**2**	Практическое занятие	Л.5, Л.7, М.1, М.3, П.2, П.3
	Тема занятия №24 Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	**2**	Практическое занятие	Л.5, Л.7, М.1, М.3, П.2, П.3
	Тема занятия №25 Отработка ловли и передачи мяча, ведения мяча.	**2**	Практическое занятие	Л.5, Л.7, М.1, М.3, П.2, П.3
Тема 4.2. Техника защиты	**Тема занятия №28** Стойки защитника, передвижения.	**2**	Практическое занятие	Л.5, М.6, П.2, П.3
	Тема занятия №29 Выбивание мяча из рук соперника, перехват мяча.	**2**	Практическое занятие	Л.5, М.6, П.2, П.3
	Тема занятия №30 Отработка стойки, передвижения, выбивания и перехват мяча.	**2**	Практическое занятие	Л.5, М.6, П.2, П.3
Тема 4.3. Техника нападения	**Тема занятия №31.** Передвижение: ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты.	**2**	Практическое занятие	Л.6, П.1
	Тема занятия №33. Передача мяча: двумя руками снизу, сверху, одной рукой от плеча.	**2**	Практическое занятие	Л.6, П.1
	Тема занятия №34. Обводки соперника.	**2**	Практическое занятие	Л.6, П.1
	Тема занятия №35. Обводка соперника с изменение скорости, направления.	**2**	Практическое занятие	Л.6, П.1
	Тема занятия №36. Отработка обводки соперника.	**2**	Практическое занятие	Л.6, П.1
Раздел 5. Гимнастика				
Тема 5.1 Акробатика	**Тема занятия №37** Перекаты: вперёд, назад.	**2**	Практическое занятие	Л.7, М.1, М.3, П.3

	Тема занятия №38 Кувырки вперёд, назад в группировке из различных исходных положений; вперёд прыжком.	**2**	Практическое занятие	Л.7, М.1, М.3, П.3
	Тема занятия №39 Кувырки вперёд, назад в группировке из различных исходных положений; вперёд прыжком.	**2**	Практическое занятие	Л.7, М.1, М.3, П.3
	Тема занятия №40 Отработка перекатов, кувырков.	**2**	Практическое занятие	Л.7, М.1, М.3, П.3
	Тема занятия №41 Комплекс упражнений на гимнастическом коврике.	**2**	Практическое занятие	Л.7, М.1, М.3, П.3
Тема 5.2 Спортивная гимнастика	**Тема занятия №41** Упражнения на перекладине: потягивание, размахивания в весе.	**2**	Практическое занятие	Л.5, Л.7, М.1, М.3, П.3
	Тема занятия №42 Упражнения на равновесие. Подъёмы: силой из виса в упор, переворот из виса в упор.	**2**	Практическое занятие	Л.5, Л.7, М.1, М.3, П.3
	Тема занятия №43 Упражнения на координацию движения.	**2**	Практическое занятие	Л.5, Л.7, М.1, М.3, П.3
	Тема занятия №44 Развитие гибкости. Упражнения на растяжения и расслабления мышц.	**2**	Практическое занятие	Л.5, Л.7, М.1, М.3, П.3
	Тема занятия №45 Упражнения для развития подвижности суставов.	**2**	Практическое занятие	Л.5, Л.7, М.1, М.3, П.3
	Тема занятия №46 Развитие силы мышц.	**2**	Практическое занятие	Л.5, Л.7, М.1, М.3, П.3
	Тема занятия №47 Развитие координационных способностей	**2**	Практическое занятие	Л.5, Л.7, М.1, М.3, П.3
Виды спорта по выбору				
Раздел 6. Ритмическая гимнастика				
Тема 6.1 Строевые, специальные упражнения для согласования с	**Тема занятия №48** Строевые упражнения: перестроения, размыкания.	**2**	Практическое занятие	Л.5, Л.7, М.1, П.4
	Тема занятия №49 Согласование движений с музыкой.	**2**	Практическое занятие	Л.5, Л.7, М.1, П.4

музыкой	**Тема занятия №50** Регулировать скорость и силу мышечного напряжения.	**2**	Практическое занятие	Л.5, Л.7, М.1, П.4
Тема 6.2 Общеразвивающие упражнения	**Тема занятия №51** Ходьба, бег, прыжки.	**2**	Практическое занятие	Л.5, Л.7, М.1, П.1
	Тема занятия №52 Упражнения с предметами (палки, набивные мячи).	**2**	Практическое занятие	Л.5, Л.7, М.1, П.1
	Тема занятия №53 Упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, скамейка)	**2**	Практическое занятие	Л.5, Л.7, М.1, П.1
Раздел 7. Атлетическая гимнастика				
Тема 7.1 Работа на тренажёрах	**Тема занятия №54** Упражнения с тяжестями (штангой, гантелями, гирями и др.)	**2**	Практическое занятие	Л.5-Л.7, М.2, П.3
	Тема занятия №55 Упражнения с партнёром: наклоны, сгибание и разгибание рук, приседание.	**2**	Практическое занятие	Л.5-Л.7, М.2, П.3
	Тема занятия №56 Упражнения с тяжестями (гантелями, гирями).	**1**	Практическое занятие	Л.5-Л.7, М.2, П.3
	Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	**22**		
Дифференцированный зачет (2 семестр).		**2**	Практическое занятие	Л.1, П.1
Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП **– всего:**		**33**		
Всего часов:		**150**		