


**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

2021 г.

Рассмотрено
на заседании МОПОД
Протокол № 9 от 18.05.2021г.
Председатель МОП

Дубынина В.В.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:

1. Приказа Министерства образования и науки РФ от 5 февраля 2018 г №69 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)»

2. Профессионального стандарта «Бухгалтер», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21 февраля 2019г. №103 н г. (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25 марта 2019 г., регистрационный № 54154)

3. Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура язык для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 381 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»

Организация-разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области «Братский торгово-технологический техникум» (далее – ГБПОУ ИО БТТТ)

Разработчик:

Якушин Владимир Витальевич, преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	40

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения программы

Рабочая программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет, входящей в состав укрупнённой группы специальностей 38.00.00 Экономика и управление. Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована при разработке программ дополнительного профессионального образования в сфере экономической деятельности.

Включает в себя паспорт рабочей программы дисциплины, структуру и содержание дисциплины, условия реализации дисциплины, контроль и оценку результатов освоения дисциплины

1.2 Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ: учебная дисциплина входит в общеобразовательный цикл.

1.3 Цели и задачи учебной дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен	№ дидактической единицы	Формируемая дидактическая единица
Уметь	У. 1	выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики
	У. 2	выполнять простейшие приемы массажа, самомассажа, точечного массажа и релаксации
	У. 3	проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями
	У. 4	преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения
	У. 5	выполнять приемы страховки и самостраховки
	У. 6	осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм и лыжной подготовке при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма
Знать	З. 1	влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни
	З. 2	способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности
	З. 3	правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности
Практический опыт		повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья
		подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации
		организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях
		активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни
Формируемые компетенции		
	ОК 02.	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.
	ОК 03.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и

		личностное развитие.
	ОК 04.	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
	ОК 05.	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.
	ОК 06.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей
	ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
	ОК 09.	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

Объем образовательной нагрузки 117 часов:

Всего занятий 117 часов;

Теоретического обучения 2 часа;

Занятия в подгруппах 115 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной нагрузки	117
Всего занятий	117
Теоретического обучения	2
Занятия в подгруппах	115
Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачёта</i>	

2.2 Планирование учебного времени и контроль знаний

Виды учебной работы	1 курс		Всего часов
	1 семестр	2 семестр	
Объем образовательной нагрузки	51	66	117
Всего занятий	51	66	117
Теоретического обучения	2	-	2
Занятия в подгруппах	49	66	115
Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачёта</i>			

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура

Наименование разделов и тем	№ учебного занятия	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Методическая характеристика учебного занятия	Объем часов	№ дидактической единицы	Формируемые компетенции	Уровень освоения	Текущий контроль
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности				2				+
Тема 1. Основные понятия системы физической культуры.	1,2	Общее понятие термина - «Физическая культура».	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний. Методы учебного занятия: Словесный. Форма учебного занятия: Лекция.	2	3.1 3.2	ОК.04 ОК.05	1	
Раздел 1 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.				117				+
Тема 1.1 Входной контроль.	3,4	Практическое занятия Проверка уровня физической подготовленности обучающихся.	Тип учебного занятия: Контрольно-проверочный Методы учебного занятия: Соревновательный. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
Тема 1.2 Лёгкая атлетика.				10				+
Тема 1.2.1 Бег на короткие и средние дистанции.	5	Практическое занятие Освоение и закрепление техники низкого старта и стартовому разгону по прямой. Освоение техники бега с финишированием - 30 м., 200 м., 1000 м. ОФП.	Тип учебного занятия: Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	1	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
Тема 1.2.2 Бег на короткие и средние дистанции.	6,7	Практическое занятие Техника старта и стартового разгона по прямой, выражу на 100 м., 200 м. ОФП.	Тип учебного занятия: Совершенствование. Методы учебного занятия: Практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	

Тема 1.2.3. Эстафетный бег.	8	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	1	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Освоение техники передачи эстафетной палочки. Освоение и закрепление техники эстафетного бега 4x100 м. Развитие скоростных качеств. ОФП.						
Тема 1.2.4. Эстафетный бег.	9,10	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Освоение и закрепление «Шведской эстафеты»: (юн.) 800 м.+400 м.+200 м.+100 м. (дев.) 400 м.+300 м.+200 м.+100 м. ОФП.						
Тема 1.2.5. Метание.	11	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	1	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Освоение, закрепление и совершенствование техники метания мяча (150 гр.), снаряда (гранаты) 500 гр.(дев.) и 700 гр.(юн.). ОФП.						
Тема 1.2.6 Кроссовая подготовка.	12,13	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.		У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Освоение техники равномерного бега на дистанции: 1000 м., 2000 м., 3000 м. ОФП.						
Тема 1.2.7 Кроссовая подготовка.	14	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Совершенствование. Методы учебного занятия: Практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	1	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Равномерный бег на 2000 м. и 3000 м. ОФП.						
Тема 1.3 Мини - футбол.				9				+
Тема 1.3.1 Основы игры в мини-футбол.	15,16	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний. Методы учебного занятия: Практический.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Т.Б. при учебных занятиях по мини-футболу. Правила игры и жесты судьи. СФП. Передачи внутренней стороной						

		стопы. Остановка мяча. Учебно-тренировочная игра в мини-футбол по упрощенным правилам 3х3.	Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.					
Тема 1.3.2 Техника элементов игры в мини-футбол.	17	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний. Методы учебного занятия: Практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	1	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Передачи внешней стороной стопы, подошвой. СФП. Упражнения на развитие психомоторики. Учебно-тренировочная игра в мини-футбол 3х3.						
Тема 1.3.3 Техника элементов игры в мини-футбол.	18,19	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Ведение мяча. СФП. Упражнения на развитие психомоторики. Учебно-тренировочная игра в мини-футбол 3х3.						
Тема 1.3.4 Техника элементов игры в мини-футбол.	20	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	1	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Удары по воротам. СФП. Упражнения на развитие психомоторики. Учебно-тренировочная игра в мини-футбол 3х3.						
Тема 1.3.5 Техника элементов игры в мини-футбол.	21,22	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Обманные движения (финты). Упражнения на развитие психомоторики. Учебно-тренировочная игра в мини-футбол 3х3.						
Тема 1.3.6 Учебная игра в мини-футбол.	23	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Закрепление. Методы учебного занятия: Практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	1	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Учебно-тренировочная игра 4х4.						
Тема 1.4 Баскетбол				20				+
Тема 1.4.1 Техника элементов игры в баскетбол.	24,25	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Комбинированный.	2	У.1 3.1	ОК.04 ОК.05	2	
		Специальные упражнения для ловкости						

		и скорости рук с мячом. Учебная игра по упрощенным правилам. ОФП.	Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.		3.2	ОК.08		
Тема 1.4.2 Техника элементов игры в баскетбол.	26	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	1	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Упражнения в ловле, передаче и бросках мяча в корзину. Упражнения на развитие координационных способностей. Учебная игра 3х3.						
Тема 1.4.3 Техника элементов игры в баскетбол.	27,28	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Игровые комбинации с ведением, ловлей и передачами мяча. Учебная игра в баскетбол 3х3, 4х4.						
Тема 1.4.4 Техника элементов игры в баскетбол.	29	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	1	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Техника перемещений и владения мячом, штрафные броски в корзину. СФП.						
Тема 1.4.5 Стритбол.	30,31	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Правила игры. Учебная игра в стритбол. СФП.						
Тема 1.4.6+ Учебно-тренировочные игры.	32	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	1	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Игровые комбинации игры в защите. Игра «Удержание мяча». Учебная игра в баскетбол. СФП.						

Тема 1.4.7 Эстафеты.	33,34	Практическое занятие	Тип учебного занятия:	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Эстафеты с элементами баскетбола. СФП. Учебная игра в баскетбол.	Совершенствование. Методы учебного занятия: Практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.					
Тема 1.4.8 Учебно-тренировочные игры.	35	Практическое занятие	Тип учебного занятия:	1	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Учебная игра в баскетбол 2х2, 3х3, 4х4, 5х5.	Совершенствование. Методы учебного занятия: Практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.					
Тема 1.4.9 Тактика и техника игры в баскетбол.	36,37	Практическое занятие	Тип учебного занятия:	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Технические и тактические комбинации игры в баскетбол в защите. Учебная игра в баскетбол. СФП.	Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.					
Тема 1.4.10 Тактика и техника игры в баскетбол.	38	Практическое занятие	Тип учебного занятия:	1	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Технические и тактические комбинации игры в баскетбол в нападении. Учебная игра в баскетбол.	Совершенствование. Методы учебного занятия: Практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.					
Тема 1.4.11 Техника броска с 3-х очковой линии.	39,40	Практическое занятие	Тип учебного занятия:	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Техника бросков с 3-х очковой линии с места в прыжке. Учебная игра в баскетбол. СФП.	Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.					
Тема 1.4.12 Техника броска с 3-х очковой линии.	41	Практическое занятие	Тип учебного занятия:	1	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Техника бросков с 3-х очковой линии после ведения. Учебная игра 4х4, 3х3. СФП.	Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.					
Тема 1.4.13 Учебно-	42,43	Практическое занятие	Тип учебного занятия:	2	У.1	ОК.04	2	

тренировочные игры.		Учебная игра в баскетбол 2х2, 3х3, 4х4, 5х5. ОФП.	Совершенствование. Методы учебного занятия: Практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.		3.1 3.2	ОК.05 ОК.08		
Тема 1.5 Гимнастика				9				+
Тема 1.5.1 Динамические упражнения.	44	Практическое занятие Упражнения на развитие гибкости. Динамические упражнения. Общая физическая подготовка (ОФП).	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний. Методы учебного занятия: Практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	1	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
Тема 1.5.2 Статические упражнения.	45,46	Практическое занятие Упражнения на развитие гибкости. Статические упражнения. Общая физическая подготовка (ОФП).	Тип учебного занятия: Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
Тема 1.5.3 Соединение акробатических упражнений.	47	Практическое занятие Совершенствование динамических и статических упражнений. Общая физическая подготовка (ОФП).	Тип учебного занятия: Совершенствование. Методы учебного занятия: Практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	1	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
Тема 1.5.4 Развитие скоростно-силовых качеств.	48,49	Практическое занятие Развитие скоростно-силовых качеств. Техника опорного прыжка через козла. Общая физическая подготовка (ОФП).	Тип учебного занятия: Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
Тема 1.5.6 Зачет	50,51	Практическое занятие Подведение итогов. Контроль уровня развития физической подготовки за 1 семестр.	Тип учебного занятия: Контрольно-проверочный Методы учебного занятия: Соревновательный. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	+
Тема 1.6 Атлетическая				8				+

гимнастика								
Тема 1.6.1 Развитие силовой выносливости.	52	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	1	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Т.Б. при занятиях атлетической гимнастикой. Освоение и закрепление упражнений на тренажерах. ОФП.						
Тема 1.6.2 Комплексное развитие физических качеств.	53,54	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Упражнения на тренажерах. Комплексное развитие силовых способностей. ОФП.						
Тема 1.6.3 Развитие силовых способностей.	55	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	1	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Подтягивание на высокой и низкой перекладине. ОФП.						
Тема 1.6.4 Развитие физических качеств.	56,57	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Упражнения на тренажерах. Комплексное развитие силовых способностей. ОФП.						
Тема 1.6.5 Комплексное развитие физических качеств.	58,59	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Упражнения на тренажерах. Комплексное развитие силовых способностей. ОФП.						
Тема 1.7 Лыжная подготовка				8				+
Тема 1.7.1 Техника лыжных ходов.	60,61	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Комбинированный.	2	У.1 3.1	ОК.04 ОК.05	2	
		Техника одновременного бесшажного						

		хода. Прохождение дистанции свободным стилем до 3 км.	Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.		3.2	ОК.08		
Тема 1.7.2 Техника лыжных ходов.	62,63	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Техника одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции свободным стилем до 3 км.						
Тема 1.7.3 Техника лыжных ходов.	64,65	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции свободным стилем до 3 км.						
Тема 1.7.4 Техника лыжных ходов.	66,67	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Техника полуконькового, конькового ходов. Спуски, подъемы, торможения. Прохождение дистанции до 5 км.						
Тема 1.8 Волейбол.				28				
Тема 1.8.1 Техника элементов игры в волейбол.	68	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	1	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		ОФП. Техника приема и передачи мяча сверху. Учебная игра в волейбол.						
Тема 1.8.2 Техника элементов игры в волейбол.	69,70	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия:	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		ОФП. Техника приема и передачи мяча снизу. Учебная игра в волейбол.						

			Индивидуально-групповая.					
Тема 1.8.3 Техника элементов игры в волейбол.	71	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Совершенствование.	1	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		ОФП. Совершенствование техники приема и передач мяча сверху и снизу. Учебная игра в волейбол.	Методы учебного занятия: Практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.					
Тема 1.8.4 Техника элементов игры в волейбол.	72,73	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Комбинированный.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		ОФП. Техника прямой нижней подачи. Учебная игра в волейбол.	Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.					
Тема 1.8.5 Техника элементов игры в волейбол.	74	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Комбинированный.	1	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		ОФП. Техника прямой верхней подачи. Учебная игра в волейбол.	Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.					
Тема 1.8.6 Техника элементов игры в волейбол.	75,76	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Совершенствование.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		ОФП. Совершенствование техники прямой нижней и верхней подачи. Учебная игра в волейбол.	Методы учебного занятия: Практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.					
Тема 1.8.7 Специальная физическая подготовка.	77	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Комбинированный.	1	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Развитие скоростно-силовых, силовых качеств. Учебная игра в волейбол.	Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.					
Тема 1.8.8 Тактика игры в волейбол.	78,79	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Комбинированный.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		ОФП. Игровые действия в защите. Учебная игра в волейбол.	Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия:					

			Индивидуально-групповая.					
Тема 1.8.9 Тактика игры в волейбол.	80	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Комбинированный.	1	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Игровые действия в нападении. Учебная игра в волейбол.	Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.					
Тема 1.8.10 Тактика игры в волейбол.	81,82	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Совершенствование.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		ОФП. Совершенствование игровых действий в защите и нападении. Учебная игра в волейбол.	Методы учебного занятия: Практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.					
Тема 1.8.11 Техника элементов игры в волейбол.	83	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Комбинированный.	1	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Одиночное блокирование. Учебная игра в волейбол.	Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.					
Тема 1.8.12 Техника элементов игры в волейбол.	84,85	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Комбинированный.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		ОФП. Двойное блокирование. Учебная игра в волейбол.	Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.					
Тема 1.8.13 Техника элементов игры в волейбол.	86	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Совершенствование.	1	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Совершенствование блокирования. Учебная игра в волейбол.	Методы учебного занятия: Практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.					
Тема 1.8.14 Специальная физическая подготовка.	87,88	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Комбинированный.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Развитие скоростно-силовых, силовых качеств. Учебная игра в волейбол (с заданиями).	Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия:					

			Индивидуально-групповая.					
Тема 1.8.15 Специальная физическая подготовка.	89	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Комбинированный.	1	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Развитие специальных физических качеств игрока. Учебная игра в волейбол (с заданиями).	Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.					
Тема 1.8.16 Учебно-тренировочные игры.	90,91	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Совершенствование.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Учебные игры и игровые комбинации.	Методы учебного занятия: Практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.					
Тема 1.8.17 Учебно-тренировочные игры.	92	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Совершенствование.	1	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Учебные игры и игровые комбинации.	Методы учебного занятия: Практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.					
Тема 1.8.18 Учебно-тренировочные игры.	93,94	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Совершенствование.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Учебные игры и игровые комбинации.	Методы учебного занятия: Практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.					
Тема 1.8.19 Учебно-тренировочные игры.	95	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Совершенствование.	1	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Учебные игры и игровые комбинации.	Методы учебного занятия: Практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.					
Раздел 2 Сущность и содержание ППФП в достижении профессиональных результатов				22				+
Тема 2.1 Специальная адаптивная подготовка к труду.	96,97	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний.	2	У.1 3.1	ОК.04 ОК.05	2	
		Комплексы упражнений вводной						

		гимнастики. Комплексы производственной гимнастики.	Методы учебного занятия: Практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.		3.2	ОК.08		
Тема 2.2 Основные способы оказания неотложной помощи при травмах.	98	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний. Методы учебного занятия: Практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	1	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Приёмы оказания неотложной помощи при травмах						
Тема 2.3 Развитие профессионально значимых физических качеств.	99,100	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Комплексы упражнений на развитие профессионально значимых физических качеств. Спортивные и подвижные игры по выбору						
Тема 2.4 Профилактика вредных воздействий на организм на производстве	101	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	1	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Приёмы массажа и точечного массажа. Упражнения на коррекцию телосложения						
Тема 2.5 Профилактика переутомления и сохранения высокой работоспособности.	102,103	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Комплексы дыхательной гимнастики. Приёмы аутотренинга.						
Тема 2.6 Средства профилактики профзаболеваний.	104	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	1	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Комплексы упражнений для профилактики проф. заболеваний. Эстафеты с предметами и без предметов.						
Тема 2.7 Профилактика и	105,106	Практическое занятие	Тип учебного занятия:	2	У.1	ОК.04	2	

коррекция нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.		Комплексы упражнений для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.	Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.		3.1 3.2	OK.05 OK.08		
Тема 2.8 Методы исследования функциональных возможностей организма	107	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	1	У.1 3.1 3.2	OK.04 OK.05 OK.08	2	
		Упражнения-тесты для диагностики функциональных возможностей организма.						
Тема 2.9 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО»	108,109	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Контрольно-проверочный Методы учебного занятия: Соревновательный. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	1	У.1 3.1 3.2	OK.04 OK.05 OK.08	2	
		Упражнения-тесты для диагностики физической подготовленности к труду. Спортивные и подвижные игры по выбору.						
Тема 2.10 Развитие профессионально значимых физических качеств.	110	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	1	У.1 3.1 3.2	OK.04 OK.05 OK.08	2	
		Комплексы упражнений на развитие профессионально значимых физических качеств. Спортивные и подвижные игры по выбору.						
Тема 2.11 Развитие профессионально значимых физических качеств.	111,112	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.1 3.1 3.2	OK.04 OK.05 OK.08	2	
		Комплексы упражнений на развитие профессионально значимых физических качеств. Спортивные и подвижные игры по выбору.						
Тема 2.12 Развитие профессионально значимых физических качеств.	113	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	1	У.1 3.1 3.2	OK.04 OK.05 OK.08	2	
		Спортивные и подвижные игры по выбору.						

Тема 2.13 Развитие профессионально значимых физических качеств.	114,115	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Комбинированный.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	
		Спортивные и подвижные игры по выбору.	Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.					
Тема 2.14 Дифференцированный зачет	116,117	Практические занятия	Тип учебного занятия: Контрольно-проверочный	2	У.1 3.1 3.2	ОК.04 ОК.05 ОК.08	2	+
		Подведение итогов. Упражнения для проверки уровня развития профессионально значимых физических качеств.	Методы учебного занятия: Соревновательный. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.					
			Всего	117				

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация рабочей программы учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля.

Оборудование спортивного зала:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные;
- щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, воланы, сетки для игры в настольный теннис, теннисные мячи, ракетки для игры в настольный теннис;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);
- оборудование для занятий аэробикой (Степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы);
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метаний;
- гранаты, стартовые колодки, эстафетные палочки, измерительная рулетка;
- оборудование необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:

- лыжная база с лыжехранилищем и теплыми раздевалками, мастерской для мелкого ремонта лыжного инвентаря;
- учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;
- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази, и т. п.)

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. - М., Издательский центр «Академия», 2017

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С. Барчуков; под общ. ред. Г.В. Барчуковой. – М.: 2011

2. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. – Смоленск, 2012

3. Кремнев, И., Атлетическая гимнастика / И. Кремнев, - М. : Феникс, -2011. –286 с.

4. Решетников, Н. В., Физическая культура: учебник для СПО / Н. В. Решетников, - М. - 2011.

5. Бишаева А.А. Профессионально – оздоровительная физическая культура студента. Учебное пособие. – М.: 2013

6. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодёжных групп. / Т.И. Миронова. – Кострома, 2014

Интернет ресурсы:

1. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы:
<http://www.sport.mos.ru>
2. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: <http://minstm.gov.ru>
3. Федеральный портал «Российское образование»: <http://www.edu.ru>
4. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»:
<http://www.infosport.ru>
5. Официальный сайт Олимпийского комитета России: <http://www.olympic.ru>
6. Учебно-методические пособия Общевоинская подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009):
<http://goup32441.narod.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестового контроля, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; – 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; – потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья; – приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; – 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; – готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; – способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры. – способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; – 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; – принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; – умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; – патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной; – готовность к служению Отечеству, его защите. 	<ul style="list-style-type: none"> – демонстрация умений в составлении комплексов упражнений различной направленности для самостоятельной работы; – участие в спортивно-массовых мероприятиях; – участие в декадах по теме «Здоровый образ жизни»; – учебно-исследовательская работа обучающихся; – проектная деятельность обучающихся; – посещение секций по избранному виду спорта; – самостоятельное судейство в занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью группы обучающихся; – демонстрация знаний и умений оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; – участие в декадах и месячниках по военно-патриотическому воспитанию.
<p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, 	<ul style="list-style-type: none"> – практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.);

<p>познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике;</p> <ul style="list-style-type: none"> – готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; – освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно- методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; – 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; – формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; – 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. 	<ul style="list-style-type: none"> – выполнение самостоятельных работ проблемного характера; – самостоятельное проведение обучающимся части урока, спортивно-оздоровительного мероприятия;
<p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; – владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; – владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; – 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). <p>Для слепых и слабовидящих обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий; – сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни; <p>Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:</p> <ul style="list-style-type: none"> – овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения 	<p>Выполнение двигательных действий:</p> <p>Легкая атлетика</p> <ul style="list-style-type: none"> – бег на короткие, средние, длинные дистанции; – метание мяча весом 150 г; – метание снаряда (гранаты) 500 гр.(дев.) и 700 гр.(юн.) – кроссовая подготовка, бег 1000 м., 2000м., 3000м (юн.); – Эстафетный бег; – самостоятельное проведение обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами легкой атлетики; <p>Спортивные игры</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнение базовых элементов техники спортивных игр (владение мячом, броски в кольцо, подачи, передачи); – выполнение технико-тактических действий обучающегося в ходе проведения игровых комбинаций, соревнований по спортивным играм; – выполнение обучающимся функций судьи; – самостоятельное проведение обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами спортивных игр; <p>Акробатика.</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнение комбинаций и связок из акробатических упражнений; – самостоятельное проведение фрагмента занятия по гимнастике; <p>Атлетическая гимнастика (юноши)</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнение силовых упражнений на высокой перекладине, с гирей, комплексов с отягощениями;

<p>заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;</p> <ul style="list-style-type: none"> – овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; – овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; – овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> – выполнение комплекса упражнений по методу круговой тренировки в тренажёрном зале. – Лыжная подготовка – передвижение на лыжах различными ходами; – выполнение поворотов, торможения, спусков и подъемов; – ОФП – Выполнение упражнений: – Челночный бег 3х10м; – Челночный бег 5х20 м.; – Метание набивного мяча 1 кг; – Прыжки со скакалкой за 1 минуту; – Подтягивания на высокой перекладине (юн.); – Подтягивания на низкой перекладине (дев.); – Вис (дев.); – Подъём туловища из положения лёжа за 1 мин; – Наклон вперёд из положения сидя на полу(см); – Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке(см); – ППФП – Выполнение: – комплексов упражнений на развитие профессионально значимых физических качеств; – комплексов вводной и производственной гимнастики; – физкультминуток; – приёмов массажа и самомассажа; – комплексов упражнений для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем; – комплексов упражнений адаптивной гимнастики; – приёмов самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.
---	---