

Утверждено  
Приказ № 377 от «30» июня 2018 г.



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Физическая культура**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО)

#### 53.02.01Музыкальное образование

Организация-разработчик: государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Чувашской Республики «Канашский педагогический колледж» Министерства образования и молодежной политики Чувашской Республики

Разработчики:

1.Ноздряков И.Ю. преподаватель физической культуры первой категории

Одобрена предметно-цикловой комиссией  
Физической культуры ГАПОУ ЧР  
«Канашский педагогический колледж»  
Минобразования Чувашии  
Протокол № от 201 г. г.  
Председатель ПЦК \_\_\_\_\_

Согласовано  
Зам. директора по УР  
\_\_\_\_\_Алексеева В.Н.  
« » 201

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **1.1. Область применения программы**

Программа профессионального модуля является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности  
53.02.01 «Музыкальное образование»

### **1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Дисциплина входит в профессиональный цикл.

### **1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

В результате освоения обязательной части цикла обучающийся по общепрофессиональным дисциплинам должен:

**уметь:**

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

**знать:**

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

Учитель музыки, музыкальный руководитель (базовой подготовки) должен обладать **общими компетенциями**, включающими в себя способность:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

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

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

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

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

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

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни

и здоровья детей.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм ее регулирующих.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 408 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 204 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 204 часов.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

**За период обучения**

<b>Виды учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>408</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>204</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	<b>10</b>
практические занятия	<b>194</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>204</b>
в том числе:	
выполнение заданий по пройденному материалу на уроках составление и выполнение комплексов упражнений	
Промежуточная аттестация в форме зачета в 3,4,5,6,7 и дифференцированного зачета в 8 семестрах.	

### ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельные работа		Объем часов
1	2		3
<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка</b>			<b>10</b>
<b>Тема 1.1. Основы ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		10
	1	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	
	2	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	
	3	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	
	4	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	
	5	Средства физической культуры в регулировании работоспособности	
	<b>Самостоятельная работа</b>		10
	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.		
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>			<b>44</b>
<b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции</b>	<b>Практические занятия:</b>		10
	1	Техника бега: начало бега — низкий старт; стартовое ускорение; бег на дистанции, финиширование	
	2	Специальные упражнения бегуна; бег с ускорениями с хода, с высокого старта, с низкого старта.	
	3	Эстафетный бег и способы передачи эстафетной палочки.	
	4	Подготовка и выполнение нормативов в беге на короткие дистанции (100 м.)	
<b>Тема 2.2. Кроссовая</b>	<b>Практические занятия:</b>		10
	1	Техника бега: начало бега — высокий старт; стартовое ускорение; бег на ровных	

подготовка		участках по прямой и повороту; финиширование	
	2	Повторный бег на местности с соревновательной скоростью на отрезках дистанции: юноши — 300—500 м, девушки — 100—300 м;	
	3	Подготовка и выполнение нормативов в беге на местности (кросс) в условиях соревнований — юноши — 1000 м, девушки —500м.	
Тема 2.3. Прыжок в высоту с разбега.	Практические занятия:		8
	1	Техника прыжка: разбег и подготовка к отталкиванию; отталкивание, взлет, переход через планку, приземление. Техника прыжка «перешагиванием».	
	2	Ознакомление с техникой прыжка способом «перекат», «перекидной». Специальные упражнения прыгуна в высоту;	
	3	Подготовка и выполнение нормативов в прыжках в высоту в условиях соревнований.	
Тема 2.4. Прыжки в длину с разбега.	Практические занятия:		8
	1	Техника прыжка: разбег, отталкивание и мах маховой ногой, работа рук, полет, приземление. Техника прыжка «согнув ноги».	
	2	Ознакомление с техникой прыжка «прогнувшись» и «ножницами». Специальные упражнения прыгуна в длину	
	3	Подготовка и выполнение нормативов в прыжках в длину в условиях соревнований.	
Тема 2.5. Метание гранаты.	Практические занятия:		8
	1	Техника метания гранаты: держание гранаты, бросковые шаги, разбег, финальное усилие. Специальные упражнения метателя.	
	2	Упражнения с гранатой: метание гранаты с места, с 3—5 шагов, с короткого разбега, с полного разбега не в полную силу, с полного разбега в полную силу.	
	3	Подготовка и выполнение нормативов в метании гранаты в условиях соревнований.	44
	Самостоятельная работа Бег с разной интенсивностью, бег на длинные дистанции, прыжки в длину и высоту, метание предметов на основе освоенных легкоатлетических упражнений.		
Раздел 3. Гимнастика			36
Тема 3.1. Строевые упражнения.	Практические занятия:		4
	1	Построения: в одну и две шеренги в колонну по одному, по два. Повороты направо, налево, кругом на месте и в движении.	
	2	Построения: в одну и две шеренги в колонну по одному, по два. Перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по	

		четыре и т.д	
	3	Размыкание и смыкание, разведение и сведение. Перемена направления движения захождением плечом. Ходьба (походным и строевым шагом) и бег.	
<b>Тема 3.2. Общеразвивающие упражнения</b>	<b>Практические занятия:</b>		4
	1	Упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, скакалки, гантели).	
	2	Упражнения на гимнастической скамейке и со скамейкой, на гимнастической стенке, бревне Ходьба, бег, прыжки.	
	3	Комплексы упражнений типа гигиенической и производственной гимнастики. Упражнения для самостоятельной разминки на учебном занятии.	
<b>Тема 3.3. Вольные упражнения и элементы акробатики.</b>	<b>Практические занятия:</b>		4
	1	Движения руками, ногами и туловищем. Выпады, приседы, упоры и седы в сочетании с различными положениями и движениями рук, туловища.	
	2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Группировка сидя, в приседе, лежа на спине. Перекаты в сторону и назад. Кувырки вперед и назад в группировке, длинный кувырок. Переворот в сторону.	
	3	Равновесие на одной ноге («ласточка») с различными положениями рук и кувырок вперед. Мост, полушпагат, стойка на лопатках.	
<b>Тема 3.4 . Упражнения на перекладине</b>	<b>Практические занятия: (для юношей)</b>		4
	1	Низкая перекладина: висы стоя, сзади и прогнувшись. Упор с прыжка. Перемахи одной в упор верхом и в упор сзади. Повороты из упора сзади и упора верхом в упор.	
	2	Подъемы: верхом после спада из упора верхом, переворотом в упор из виса стоя. Высокая перекладина: подтягивание от 5 до 7 раз. Размахивание в висе.	
<b>Тема 3.5 . Упражнения на брусках.</b>	<b>Практические занятия: (для юношей)</b>		4
	1	Брусья низкие: упоры на руках, на предплечьях. Размахивание в упоре и в упоре на предплечьях. Седы на бедре и ноги врозь, кувырок вперед из седа ноги врозь	
	2	Подъем с предплечий махом вперед и махом назад. Сгибание и разгибание рук в упоре. Соскоки: махом назад и вперед из размахивания в упоре, махом вперед с поворотом на 90° лицом к брускам.	
<b>Тема 3.6. Опорные</b>	<b>Практические занятия:</b>		4
	1	Козел в ширину и в длину (высота до 120 см). Прыжок «согнув ноги», прыжок «ноги врозь».	



прыжки		(юноши)	
	2	Козел в ширину (высота 100 см). Подготовительные упражнения в прыжках через козла. Вскок в упор на колени и соскок ноги врозь. Прыжок ноги врозь (девушки)	
Тема 3.7. Упражнения на брусьях разной высоты.	Практические занятия: (для девушек)		4
	1	Размахивание изгибами в висе на верхней жерди. Висы лежа, присев и верхом Упражнения на нижней жерди хватом за верхнюю.	
	2	Из виса лежа на нижней жерди поворот в сед на бедре, угол сидя на нижней жерди. Перемахи в висе лежа на нижней жерди. Равновесие на нижней жерди хватом за верхнюю поперек и продольно.	
	3	Вис прогнувшись хватом за нижнюю жердь опорой ступнями о верхнюю. Из виса прогнувшись опорой ступнями о верхнюю жердь подъем переворотом в упор на нижнюю.	
	4	Из седа на нижней (после перемаха двумя ногами внутрь с поворотом лицом к верхней жерди) соскок углом назад. Из седа на бедре с опорой одной рукой вперед соскок без поворота и с поворотом.	
Тема 3.8. Упражнения на бревне	Практические занятия: (для девушек)		4
	1	Вскоки: с разбега прыжком в упор присев (одна нога в сторону) с опорой на бревно; с косого разбега прыжком в сед на бедре, с косого разбега в упор на колене.	
	2	Повороты: кругом на двух ногах в приседе, махом одной ноги на 90° и 180°. Прыжки на месте на двух ногах и со сменой ног.	
	3	Равновесие на одной ноге («ласточка»). Соскоки: соскок из упора стоя на колене, соскок в сторону.	
Тема 3.9. Упражнения на гимнастической скамейке.	Практические занятия: (для девушек)		4
	1	Подготовительные упражнения для мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины. Сгибание и разгибание рук лежа в упоре на гимнастической скамейке (7—9 раз).	36
	Самостоятельная работа кувырки вперед-назад, сгибание-разгибание туловища в упоре лежа, подтягивание, стойка на голове, на лопатках, перевороты боком, сгибание – разгибание рук в упоре лежа, прыжки на двух ногах и со сменой ног, упражнения на равновесие, упражнения на снарядах.		

<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>		<b>36</b>
<b>Тема 4.1. Строевые приемы с лыжами и на лыжах</b>	<b>Практические занятия:</b> 1 Строевые приемы и их выполнение с лыжами в руках и на лыжах. Выполнение команд: «Лыжи скрепить», «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Нале-во», «Напра-во», «Кру-гом». Повороты на месте: переступанием, махом, прыжком.	4
<b>Тема 4.2. Техника передвижения на лыжах.</b>	<b>Практические занятия:</b> 1 Совершенствование техники передвижения на лыжах: одновременный двухшажный, одношажный и бесшажный ход. 2 Совершенствование техники попеременного двухшажного хода 3 Передвижение на лыжах по целине без палок и с палками, отталкивание ногой со скольжением на одной лыже без палок, отталкивание палкой. 4 Коньковый ход (без палок), передвижение скользящим шагом, с руками за спину и с движением рук без палок.	6
<b>Тема 4.3. Техника преодоления подъемов.</b>	<b>Практические занятия:</b> 1 Совершенствование техники подъемов ступающим и скользящим шагом, «лесенкой».	6
<b>Тема 4.4. Техника преодоления спусков.</b>	<b>Практические занятия:</b> 1 Спуски с горы в различных стойках: основная, низкая и высокая.	4
<b>Тема 4.5. Техника торможения.</b>	<b>Практические занятия:</b> 1 Совершенствование техники торможения упором одной и двумя лыжами.	4
<b>Тема 4.6. Техника поворота</b>	<b>Практические занятия:</b> 1 Совершенствование техники поворотов при спуске на лыжах переступанием и «упором».	4
<b>Тема 4.7. Повторное прохождение коротких отрезков на скорость</b>	<b>Практические занятия:</b> 1 Повторное прохождение отрезков (юноши —400—500 м, девушки —250—350 м). 2 Переменная тренировка: юноши — 4 км с 2—4 ускорениями до 400—500 м, девушки— 2,5 км с 2—3 ускорениями по 300—400 м. 3 Равномерная тренировка (скорость средняя): юноши 4—5 км, девушки — 2—3	8

		км.	
	4	Подготовка и выполнение контрольных упражнений и нормативов по лыжным гонкам на дистанциях: юноши — 5 км, девушки — 3 км.	
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>36</b>
	передвижение ранее изученными лыжными ходами, преодоление спусков, подъемов, торможения поворотов, строевые упражнения на лыжах, повороты на месте, преодоление лыжными ходами дистанции 4-8 км.		
<b>Раздел 5. Спортивные игры</b>			<b>78</b>
<b>5.1. Баскетбол      Тема</b> <b>5.1.1. Передвижения и остановки.</b>	<b>Практические занятия:</b>		4
	1	Перебежки без мяча. Передвижения в «защитной стойке», приставными шагами; вправо, влево. Остановка «в два шага» и прыжком. Учебные игры с применением заданий по изученному материалу.	
	2	Бег — ускорение — остановка «в два шага». Бег с изменением направления и скорости, с остановкой по зрительным сигналам. Повороты на месте и в движении вперед и назад без мяча и после получения мяча. Учебные игры с применением заданий по изученному материалу.	
<b>Тема 5.1.2. Ловля и передачи мяча.</b>	<b>Практические занятия:</b>		6
	1	Ловля мяча двумя и одной руками на месте, в движении, ловля в прыжке мячей, летящих с различных направлений на разных уровнях и с различной скоростью. Учебные игры с применением заданий по изученному материалу.	
	2	Передача мяча двумя и одной руками сверху, снизу; от груди; из-за головы, сбоку, на месте, в движении и прыжке. Учебные игры с применением заданий по изученному материалу.	
<b>Тема 5.1.3. Ведение мяча.</b>	<b>Практические занятия:</b>		6
	1	Ведение мяча правой и левой рукой на месте, шагом и бегом с изменением направления и скорости движения, высоты отскока, с обводкой препятствий, с сопротивлением «противника» Учебные игры с применением заданий по изученному материалу.	
<b>Тема 5.1.4. Броски.</b>	<b>Практические занятия:</b>		6
	1	Броски мяча в корзину с различных дистанций двумя руками от груди, от головы; одной рукой от плеча с места и движения, после ловли, остановки, поворота, ведения. Учебные игры с применением заданий по изученному материалу.	
	2	Броски в прыжке одной и двумя руками от головы без сопротивления и с сопротивлением «противника». Штрафные броски. Учебные игры с применением заданий по изученному материалу.	

5.2. Волейбол Тема 5.2.1. Стойки и перемещения	Практические занятия:		4
	1	Стойки волейболиста: низкая, средняя, высокая. Перемещения: приставными шагами вправо, влево, вперед, назад, выпады в различных направлениях. Двусторонняя игра.	
Тема 5.2.2. Прием и передача мяча	Практические занятия:		14
	1	Сверху и снизу двумя руками в различных направлениях, стоя на месте и в движении. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Двусторонняя игра.	
	2	Отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки, прием мяча снизу от сетки. Отбивание мяча снизу и сверху руками через сетку, стоя спиной к ней. Двусторонняя игра.	
Тема 5.2.3. Подачи мяча	Практические занятия:		12
	1	Нижняя прямая, верхняя прямая и боковая, подача в прыжке. Двусторонняя игра.	
5.3.Футбол Тема 5.3.1. Техника передвижений	Практические занятия:		6
	1	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра.	
Тема 5.3.2 Техника ударов по мячу	Практические занятия:		6
	1	Освоение ударов по мячу: по неподвижному, катящему, летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Учебная игра	
Тема 5.3.3. Техники ведения мяча	Практические занятия:		6
	1	Освоение техники ведения мяча: по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника. Учебная игра	
5.4. Настольный теннис	Практические занятия:		8
Тема 5.4.1. Техника игры. Правила игры.	1	Способы держания ракетки. Стойки и техника перемещений . Основные положения теннисистов при подаче и при выполнении основных приемов игры. Удары по мячу. Сочетания ударов. подача мяча. Свободная игра на столе. Правила игры.	
	Самостоятельная работа		
упражнения по совершенствованию координационных, скоростно- силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения для совершенствования технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Прыжковые и беговые упражнения. Упражнения на развитие силовых, координационных способностей. Изучение правил соревнований			



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета; теории и методики физического воспитания; спортивного зала; стадиона, тренажерного зала, технические средства: аудиовизуальные, компьютерные и телекоммуникационные

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

*Бишаева А.А.* Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования – М.: Издательский центр «Академия», 2017.

Дополнительная литература:

Научно- методический журнал «Физическая культура в школе» ООО «Школьная пресса» г. Москва

### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате изучения обучающийся должен: уметь:	
использовать физкультурно-	- практические задания по работе с

<p>оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p><b>знать:</b></p> <p>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p>	<p>информацией</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- домашние задания проблемного характера</li> <li>- ведение календаря самонаблюдения.</li> </ul> <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p> <p><b>Зачет Методы оценки результатов:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;</li> <li>2. традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</li> </ol> <p>тестирование в контрольных точках.</p> <p>Зачет</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. <b>Лёгкая атлетика.</b></li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 .Оценка техники выполнения двигательных действий: бега на короткие, средние, длинные дистанции;</li> </ol> <p>прыжков в длину с разбега, метания малого мяча и гранаты;</p> <p>Выполнение контрольных упражнений и нормативов</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p><b>Спортивные игры.</b></p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование).</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных испытаний по спортивным играм</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p><b>Лыжная подготовка.</b></p> <p>Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможений, спусков и подъемов.</p> <p>Определение уровня физической</p>
--	---

	<p>подготовленности</p> <p>Выполнение контрольных упражнений и нормативов</p> <p><b>Гимнастика.</b></p> <p>Оценка техники выполнения гимнастических упражнений и комбинаций.</p> <p>Определение уровня физической подготовленности</p> <p>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</p> <p>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:  На входе - начало учебного года, семестра;  На выходе - в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.  Тесты по ППФП Составление и проведение комплексов производственной и утренней гимнастики</p>
--	---

**Примерный тематический план**  
для специальности «Дошкольное образование»

Наименование разделов и тем	Максимальная нагрузка студента	Количество аудиторных часов при очной форме обучения			Самостоятельная работа студента
		Всего	Практические работы	Теоретическая подготовка	
Теоретическая подготовка	14	10		10	4
Спортивные и	138	66	66		72



подвижные игры					
Гимнастика	82	36	36		46
Легкая атлетика	90	44	44		46
Лыжная подготовка	72	36	36		36
ЗАЧЕТ/ Дифф. зачет	12	12	12		
Всего	408	204	194	10	204

### Примерный тематический план

№	Вид программного материала	Курс / семестр					
		2		3		4	
		3	4	V	VI	7	8
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	
2	Спортивные игры/подвижные игры	14	12	12	8	12	8
3	Гимнастика	6	8	6	6	6	4
4	Легкая атлетика	10	8	10	6	10	
5	Лыжная подготовка		12		12	-	12
6	ЗАЧЕТ/ Дифф. зачет	2	2	2	2	2	2
7	ВСЕГО:	34	44	32	36	32	26

### Примерный тематический план самостоятельной работы

№	Вид программного материала	Курс / семестр					
		2		3		4	
		3	4	V	VI	7	8
1	Теоретическая подготовка	2	2				
2	Спортивные игры/подвижные игры	12	16	14	8	14	8
3	Гимнастика	8	8	8	8	8	6
4	Легкая атлетика	12	6	10	8	10	
5	Лыжная подготовка		12		12		12
6	Самостоятельная работа	32	44	32	36	32	26