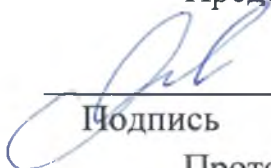



Министерство образования Красноярского края
КГБПОУ «Уярский сельскохозяйственный техникум»

РАССМОТРЕНА
на заседании ЦК
общеобразовательных дисциплин
Председатель ЦК

 / Токмашов А. Ю. /
Подпись / Ф.И.О.
Протокол № 1
от « 25 » 05 20 20.г.

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора
по научно-методической работе

 / Кириченко Г.П. /
Подпись / Ф.И.О.
от « 25 » 09 20 20.г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД 08 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
общеобразовательного цикла

программ(ы) подготовки специалистов среднего звена по специальности:

35.02.05 «Агрономия».

г.Уяр

2020

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД 08 «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями:

федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) среднего общего образования.

ОРГАНИЗАЦИЯ - РАЗРАБОТЧИК: КГБПОУ «Уярский сельскохозяйственный техникум»

РАЗРАБОТЧИК: Сасунян Гаяне Давидовна, преподаватель физического воспитания
Ф.И.О., звание, должность, категория
КГБПОУ «Уярский сельскохозяйственный техникум»

СОДЕРЖАНИЕ:

| | Стр. |
|--|-----------|
| 1.Паспорт рабочей программы учебной дисциплины «физическая культура». | |
| 1.1. Область применения программы . | 4 |
| 1.2. Место учебной дисциплины в учебном плане . | 4 |
| 1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины . | 4 |
| 1.4 Формирование общих компетенций | 9 |
| 2.Содержание учебной дисциплины и тематическое планирование. | |
| 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы | 10 |
| 2.2. Тематическое планирование | 11 |
| 3.Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины. | 27 |
| 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины. | 28 |
| 5. Приложения. | |
| Приложение №1 «Контрольные задания для определения оценки уровня физической подготовленности обучающихся». | 33 |
| Приложение №2 «Оценка уровня физической подготовленности юношей основной медицинской группы». | 34 |
| Приложение №3 « Оценка уровня физической подготовленности девушек основной медицинской группы». | 35 |
| Приложение №4 «Содержание самостоятельной работы студентов». | 36 |
| Требования к результатам обучения студентов специального учебного отделения | 36 |
| 6.Рекомендуемая литература. | 38 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Программа общеобразовательной учебной дисциплины ОУД 08 «Физическая культура» является частью общеобразовательного цикла программы СПО - программы подготовки специалистов среднего звена (далее - ППССЗ) по специальности среднего профессионального образования 35.02.05 «Агрономия».

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина Физическая культура является дисциплиной общеобразовательного цикла.

Учебная дисциплина относится к предметной области ФГОС среднего общего образования физическая культура и является общей из обязательных предметных областей.

Уровень освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС среднего общего образования базовый.

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

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» ориентирована на достижение следующих **целей**:

- .формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- .развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- .формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- .овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- .овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

.освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

.приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

• **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- форсированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию 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, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

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

• **предметных:**

- 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).

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

- Использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижение жизненных и профессиональных целей.
- Легкая атлетика (кроссовая подготовка): преодолевать дистанции установленные правилами (короткие с низкого старта); бегать по повороту; эстафетный бег 4 x 100 м., 4 x 400 м., передача эстафетной палочки; выполнять комплексы подводящих и общеразвивающих

- упражнений; прыгать с места, с разбега.
- Спортивные игры: Футбол: вести мяч; выполнять удар по летящему мячу внутренней стороной стопы; останавливать мяч; отбирать мяч у соперников; выполнять штрафной удар по воротам; играть в команде.
 - Спортивные игры: Волейбол: принимать и передавать мяч снизу, сверху; играть у сетки; подавать подачи верхнюю, нижнюю; выполнять нападающий удар; ставить блок; играть в команде.
 - Спортивные игры: Баскетбол: вести мяч левой, правой руками; передавать мяч в движении; бросать мяч одной, двумя руками от головы, от груди; выполнять штрафной бросок; отбирать мяч у соперника, выполнять перехват - прием, применяемый против броска; играть в команде.
 - Спортивные игры: бадминтон: самостоятельно заниматься во внеурочное время и проводить соревнования по упрощённым правилам, соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма во время игры в бадминтон.
 - Лыжная подготовка: преодолевать дистанции попеременными, одновременными и коньковыми ходами; проводить переходы с хода на ход; преодолевать подъемы; проходить спуски в аэродинамической стойке; тормозить; проходить повороты; останавливаться на параллельных лыжах с разворотом на 90^0 ; проходить дистанции в режиме гонки; использовать приобретенные умения и навыки на лыжной трассе.
 - Атлетическая гимнастика: разрабатывать комплексы упражнений для мышц тела; страховать товарища, выполнять самостраховку; дозировать нагрузку; подбирать инвентарь; выполнять упражнения для развития гибкости и подвижности суставов.
 - Гимнастика: выполнять строевые упражнения на месте и в движении; выполнять комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении; составлять комплексы «Утренней гимнастики»; выполнять упражнения со снарядами; упражнения на гибкость, координацию движений.
 - Профессионально – прикладная физическая подготовка (ППФП): сохранять и укреплять здоровье, быть готовым к профессиональной деятельности и службе в вооруженных силах РФ, выбирать и формировать здоровый образ жизни; развивать подвижность суставов кистей рук; статическую выносливость мышц рук, плечевого пояса; силовую выносливость мышц ног; общую гибкость; использовать длительный бег, бег на лыжах; выполнять элементы волейбола, баскетбола, настольного тенниса; чередовать напряжение и расслабление мышц; метать мяч или гранату; закаливать организм; использовать навыки и умения по атлетической гимнастике, дыхательной гимнастике; выполнять точностные упражнения, направленные на совершенствование управления движениями.
 - В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

- О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.
- Легкая атлетика (кроссовая подготовка): технику бега с низкого старта на короткие дистанции; технику бега на средние, длинные дистанции; комплексы упражнений ОРУ; технику бега на эстафете и технику передачи эстафеты; правила по легкой атлетике.
- Спортивные игры: Футбол: правила, технику и тактику игры; имитационные упражнения - технику выполнения различных приемов игры; технику безопасности.
- Спортивные игры: Волейбол: правила, технику и тактику игры; имитационные упражнения - технику выполнения различных приемов игры; технику безопасности.
- Спортивные игры: Баскетбол: правила, технику и тактику игры; имитационные упражнения - технику выполнения различных приемов игры; технику безопасности.
- Спортивные игры: бадминтон :историю появления бадминтона, развитие бадминтона в нашей стране; терминологию технических приёмов игры (подач, ударов); официальные правила бадминтона; гигиенические требования, предъявляемые к инвентарю, одежде занимающегося.
- Лыжная подготовка: правила, технику попеременных, одновременных и коньковых ходов; тактику преодоления дистанций; технику преодоления подъемов, спусков с торможением и остановками; технику поворотов; нормативные зачеты.
- Атлетическая гимнастика: технику безопасности и страховку; технику выполнения различных спортивных элементов и комплексов упражнений; правила разработки комплексов упражнений для различных групп мышц.
- Гимнастика: различные комплексы упражнений как специальные, так и общеразвивающие со снарядами и без; технику выполнения строевых упражнений; технику висов.
- ППФП: повышение работоспособности: различные комплексы упражнений для развития силы и выносливости мышц необходимых в профессии; виды спорта необходимые для развития координации движений и быстроты реакции; организация проведения индивидуального и семейного отдыха.

Формирование общих компетенций:

Содержание программы направлено на формирование следующих общих компетенций:

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

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

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

1.5. Количество часов на освоение программы дисциплины:
 максимальной учебной нагрузки обучающегося **176** часов, в том числе:
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **117** часов;
 самостоятельной работы обучающегося **59** часов.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|--------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 176 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 117 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 59 |
| Консультации | 4 |
| Лекции | 8 |
| Промежуточная аттестация в форме зачета (дифференцированного зачета) | 2 |

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

| № урока | Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, обязательные практические занятия и самостоятельная работа студентов | Количество часов маж/обяз./самост. | Дидактические материалы и средства обучения | Домашнее задание | Уровень освоения |
|---|--|--|---------------------------------------|---|---|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Раздел 1. Теоретические сведения | | | 3/2/1 | | | |
| 1 | Тема 1.1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. | Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала: что такое физическая культура, для чего она необходима будущему рабочему. Инструктаж по технике безопасности. Гигиена: отрицательное влияние вредных привычек (курение, употребление алкоголя, наркотиков) на организм человека и борьба с ними. Влияние экологических факторов на здоровье человека: что такое экология. Правила поведения обучающихся на занятиях по физической культуре. | 2 | Видеофильм по теме | Изучение инструкций по технике безопасности на уроках физической культуры. | 1-2 |
| * | | Самостоятельная работа: Подготовка информационного сообщения на тему: «Влияние вредных привычек на организм человека». | 1 | Учебник «Физическая культура» А. А. Бишаева | | 3 |
| Раздел 2. Легкая атлетика (кроссовая подготовка) | | | 36/ 24/12 | | | |
| 2 | Тема 2.1 Короткие дистанции | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. История развития лёгкой атлетики. Обучение технике бега с низкого старта, финиширования: бега на 30 м., 60 м., 100 м разминка, подводящие, имитационные упражнения, низкий старт с выбеганием на 10 – 15 м., заминочный (легкий) бег 500 - 600 м., упражнения на дыхание. | 2 | флажки разметочные на опоре двигательная активность | Отработка подводящих и имитационных движений низкого старта. Бег до 200 м. | 2 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|--|---|
| 3 | | Контрольный норматив: бег 100 м.: разминка, норматив, релаксация. | 2 | флажки разметочные на опоре двигательная активность | Утренняя гимнастика (закаливание) | |
| 4 | Тема 2.2 Средние дистанции | Обучение технике бега на средние дистанции: разминка, гладкий бег до 1000 м., игра на внимание, упражнения на дыхание. Комплекс общеразвивающих упражнений: разминка на месте и в движении, составление индивидуального комплекса упражнений по легкой атлетике самостоятельно, защита своего комплекса. | 2 | флажки разметочные на опоре двигательная активность | Бег не менее 1000 м. Составление комплекса ОРУ. | 2 |
| 5 | | Контрольный норматив: бег 1000 м.: разминка, норматив, релаксация. | 2 | флажки разметочные на опоре двигательная активность | Утренняя гимнастика (закаливание). | 2 |
| 6 | Тема 2.3 Длинные дистанции | Обучение технике и тактики бега на длинные дистанции: разминка, гладкий бег до 2000 м., игра на внимание, упражнения на дыхание. Обучение технике бега по повороту: разминка, подводящие, имитационные упражнения, бег по повороту (5 – 6 повторений), бег 600 м. с использованием поворотов, упражнения на дыхание. | 2 | флажки разметочные на опоре двигательная активность | Бег до 2000 м., темп ниже среднего. | 2 |
| 7 | | Контрольный норматив: бег 3000 м.: разминка, норматив, релаксация. Контрольный норматив: бег 2000 м.: разминка, норматив, релаксация. | 2 | флажки разметочные на опоре двигательная активность | Утренняя гимнастика. | 2 |

| | | | | | | |
|----|------------------------------------|--|---|--|--|---|
| 8 | Тема 2.4 Эстафетный бег | Обучение технике эстафетного бега: разминка, имитационные упражнения передачи палочки, эстафетный бег 4 x 100 м. с передачей, командная эстафета между обучающимися с передачей палочки на скорость, упражнения на дыхание. | 2 | эстафетные палочки, флажки разметочные на опоре, двигательная активность | Работа с учебником ФК и доп. литературой | 2 |
| 9 | | Обучение технике передачи эстафетной палочки: разминка, комплекс подводящих и общеразвивающих упражнений, передача эстафетной палочки – работа в тройках. | 2 | эстафетные палочки, флажки разметочные на опоре, двигательная активность | Отработка техники передачи эстафетной палочки, имитационные подводящие упражнения. | 2 |
| 10 | | Эстафета 4 x 100 м., 4 x 400 м: разминка, норматив, релаксация. | 2 | эстафетные палочки, флажки разметочные на опоре, двигательная активность | Бег до 3000 м., темп ниже среднего | 2 |
| 11 | | Контрольный норматив: бег 5000 м. без учета времени: разминка, норматив, релаксация. | 2 | секундомер эстафетные палочки, флажки разметочные на опоре, двигательная активность | | 2 |

| | | | | | | |
|----|--|--|---|---|--|---|
| 12 | Тема 2.5. Прыжок в длину с места и с разбега. | Содержание учебного материала Обучение технике прыжка в длину с разбега: разминка, прыжки в длину с разбега (“согнув ноги”, “прогнувшись”, “ножницы”); техника разбега, отталкивание, полет, приземление. Обучение технике прыжка в длину с места: разминка, прыжки в длину с места (“согнув ноги”, “прогнувшись”, “ножницы”); техника отталкивание, полет, приземление | 2 | флажки разметочные на опоре двигательная активность | Прыжковые упражнения. | 2 |
| 13 | Тема 2.5. Метание гранаты на дальность | Обучение технике метания гранаты (д.- 500 гр., ю,-700 гр.): разминка ,техника безопасности при метании , держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега. финальные усилия. | 2 | Гранаты, флажки разметочные на опоре, двигательная активность | Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног. | 2 |
| * | | Самостоятельная работа: 1. Наименование темы работы: Дневник «Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по основным его показателям и показателям физической подготовленности» | 2 | | | 3 |
| * | | Самостоятельная работа: 2. Наименование темы: «Оздоровительный бег» | 2 | | | 3 |
| * | | Самостоятельная работа: 3. Наименование темы: «Беговые упражнения с регуляцией нагрузки» | 2 | | | 3 |
| * | | Самостоятельная работа: 4. Наименование темы: «Кроссовый бег» | 2 | | | 3 |
| * | | Самостоятельная работа: 5. Наименования темы: « Упражнения в метании» | 2 | | | 3 |
| * | | Самостоятельная работа: 6. Наименование темы: «Лёгкая атлетика». (доклад или сообщение) | 2 | | | 3 |

| Раздел 3. Спортивные игры | | | 36/24/12 | | | |
|---------------------------|----------------------|---|----------|---|---|---|
| 14 | Тема 3.1 Футбол | Обучение технике ведения и остановки мяча ,ударов по мячу внутренней стороной стопы,: разминка, работа с мячом индивидуально, в парах (ведение, пасы), набивание мяча, учебная игра. | 2 | мячи футбольные, ворота для мини-футбола, сетка для ворот мини-футбола, двигательная активность | Подводящие, имитационные упражнения | 2 |
| 15 | | Обучение тактике игры: разминка на месте, учебная игра с объяснениями тактики игры. Обучение технике отбора мяча у соперника: разминка, работа с мячом в парах, в тройках (ведение мяча - отбор), учебная игра. | 2 | мячи футбольные, ворота для мини-футбола, сетка для ворот мини-футбола, двигательная активность | Отработка техники владения мячом, имитационные и подводящие упражнения. | 2 |
| 16 | | Учебная игра с самостоятельным судейством: учебная игра по правилам – в роли судьи обучающиеся по очереди (3 команды – смена после забитого гола). Двухсторонняя игра: разминка, двухсторонняя игр | 2 | мячи футбольные, ворота для мини-футбола, сетка для ворот мини-футбола, двигательная активность | Повторение правил игры. | 2 |
| 17 | Тема 3.2 Волейбол | Обучение правилам игры: разминка на месте и в движении, объяснение, объяснение при показе правил игры, игра на внимание, гимнастика для глаз, гимнастика на дыхание. Обучение тактике игры: разминка на месте, учебная игра с объяснениями тактики игры. | 2 | стойки волейбольные универсальные, сетка волейбольная, мячи волейбольные, двигательная | Имитационные и подводящие упражнения. | 2 |

| | | | | | | |
|----|-------------------------------|---|---|---|----------------------------|---|
| | | | | активность | | |
| 18 | | <p>Обучение технике приема и передач мяча снизу, сверху: разминка, подводящие, имитационные упражнения, работа индивидуально – прием и передача мяча снизу, сверху об стену, работа в парах – прием и передача мяча снизу, сверху, учебная игра.</p> <p>Обучение технике передачи мяча. Игра у сетки: разминка, работа в парах через сетку – передачи сверху, снизу, учебная игра.</p> | 2 | стойки волейбольные универсальные, сетка волейбольная, мячи волейбольные, двигательная активность | Двухсторонняя игра. | 2 |
| 19 | | <p>Обучение технике верхней и нижней подачи: разминка, подводящие, имитационные упражнения, работа в парах, работа в парах через сетку – прием и подача (верхняя, нижняя) мяча, учебная игра.</p> <p>Учебная игра с самостоятельным судейством: учебная игра по правилам – в роли судьи обучающиеся по очереди (3 команды – смена после партии).</p> <p>Двухсторонняя игра: разминка, двухсторонняя игр.</p> | 2 | стойки волейбольные универсальные, сетка волейбольная, мячи волейбольные, двигательная активность | Повторение правил игры. | 2 |
| 20 | Тема 3.3 Баскетбол | <p>Обучение правилам игры: разминка на месте и в движении, объяснение, объяснение при показе правил игры, обучение тактике игры, гимнастика на дыхание. Обучение технике ведения мяча левой, правой руками: разминка, работа с мячом индивидуально, в парах (ведение, пасы), эстафеты с баскетбольными мячами, учебная игра.</p> | 2 | щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой, мячи баскетбольные, сетка для переноса и хранения мячей, двигательная | Утренняя гимнастика. | 2 |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|--|---|---|
| | | | | активность | | |
| 21 | | <p>Обучение технике передачи мяча в движении: разминка, подводящие, имитационные упражнения, обучение технике бросков мяча одной, двумя руками от головы, от груди – работа в парах на месте и в движении, эстафеты.</p> <p>Обучение технике отбора мяча у соперника: разминка, работа с мячом в парах, в тройках (ведение мяча – отбор), учебная игра.</p> | 2 | щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой, мячи баскетбольные, сетка для переноса и хранения мячей, двигательная активность | Имитация основных движений и элементов. | 2 |
| 22 | | <p>Учебная игра с самостоятельным судейством: учебная игра по правилам – в роли судьи обучающиеся по очереди (3 команды – смена через 5 минут).</p> <p>Двухсторонняя игра: разминка, двухсторонняя игр.</p> | 2 | щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой, мячи баскетбольные, сетка для переноса и хранения мячей, двигательная активность | Повторение правил игры. | 2 |
| 23 | | <p>Контрольный норматив: штрафной бросок – из пяти, три попадания в кольцо: разминка, норматив, релаксация.</p> | 2 | щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой, мячи баскетбольные, сетка для переноса и хранения мячей, двигательная | Прогулка на свежем воздухе. | 2 |

| | | | | | | |
|----|---------------------------------------|--|-----------------|--|-------------------------|---|
| | | | | активность | | |
| 24 | Тема 3.4 Бадминтон | Краткие сведения об истории и правилах игры в бадминтон. Разметка площадки, судейство. Правила игры. Техника безопасности игры. Обучение технике подачи, передачи, двухсторонняя игра: разминка, правильная техника подачи, работа в парах, двухсторонняя игра.. | 2 | бадминтон, воланы, ракетки двигательная активность | Утренняя гимнастика. | 2 |
| 25 | Тема 3.5 Настольный теннис | Настольный теннис правила игры, история возникновения . Обучение технике и тактики игры: разминка, техника и методика обучения ударам, подачи, подрезки, стойки и перемещения, учебная игра. | 2 | стол для настольного тенниса, ракетка, мяч, двигательная активность | Повторение правил игры. | 2 |
| * | | Самостоятельная работа: 1. Наименование темы: «Футбол». (реферат) | 4 | | | 3 |
| * | | Самостоятельная работа: 2. Наименование темы: «Волейбол». (доклад или сообщение) | 2 | | | 3 |
| * | | Самостоятельная работа: 3. Наименование темы: «Баскетбол». (доклад или сообщение) | 2 | | | 3 |
| * | | Самостоятельная работа: 4. Наименование темы: «Бадминтон». (доклад или сообщение) | 2 | | | 3 |
| * | | Самостоятельная работа: 5. Наименование темы: «Настольный теннис». (доклад или сообщение) | 2 | | | 3 |
| | Раздел 4. Лыжная подготовка | | 42/28/14 | | | |
| 26 | Тема 4.1 Лыжные хода | Инструктаж по Т.Б. Обучение технике попеременных ходов (отработка техники): разминка, имитационные движения, обучение техники попеременных ходов на учебном круге 300 м., релаксация. | 2 | лыжи, лыжные крепления , обувь лыжника, двигательная активность | Имитация ходов. | 2 |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|--|---|---|
| 27 | | Обучение технике одновременных ходов (отработка техники): разминка, имитационные движения, обучение техники одновременных ходов на учебном круге 300 м., релаксация. | 2 | лыжи, лыжные крепления , обувь лыжника, двигательная активность | Имитация ходов. | 2 |
| 28 | | Обучение технике перехода с одного хода на другой: разминка, имитационные упражнения, переход с хода на ход на учебном круге 300 м., на дистанции 1000 м. в зависимости от условий трассы, релаксация. | 2 | лыжи, лыжные крепления , обувь лыжника, двигательная активность | Имитационные, подводящие упражнения. | 2 |
| 29 | | Обучение технике конькового хода (отработка техники): разминка, имитационные движения, обучение техники конькового хода на учебном круге 300 м., релаксация. | 2 | лыжи, лыжные крепления , обувь лыжника, двигательная активность | Имитационные, подводящие упражнения. | 2 |
| 30 | | Свободное катание в лесном массиве: катание в лесном массиве, используя приобретенные умения и навыки, катание с гор. | 2 | лыжи, лыжные крепления , обувь лыжника, двигательная активность | Утренняя гимнастика (закаливание). Изучение лыжного инвентаря. | 2 |
| 31 | Тема 4.2 Преодоление подъемов | Обучение технике преодоления подъемов способами «Елочка», «Лесенка»: разминка, имитационные упражнения, обучение, далее совершенствование техники на учебном подъеме, дистанция 1000 м. преодолевая подъем шагом, далее на скорости, релаксация (после каждого урока). | 2 | лыжи, лыжные крепления , обувь лыжника, двигательная активность | Имитация движений. Катание на лыжах в лесном массиве. | 2 |
| 32 | | Свободное катание в лесном массиве: катание в лесном массиве, используя приобретенные умения и навыки, катание с гор. | 2 | лыжи, лыжные крепления , обувь лыжника, двигательная активность | Имитация движений. Катание на лыжах в лесном массиве. | 2 |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---------------------------------------|---|
| 33 | Тема 4.3 Прохождение спусков и поворотов | Аэродинамическая стойка лыжника: разминка, имитационные упражнения, обучение техники на учебном спуске, дистанция 1000 м. преодолевая спуск на скорости, релаксация. Свободное катание в лесном массиве: катание в лесном массиве, используя приобретенные умения и навыки, катание с гор. | 2 | лыжи, лыжные крепления , обувь лыжника, двигательная активность | Имитационные и подводящие упражнения. | 2 |
| 34 | | Обучение технике торможения способами «Плугом», «Полуплугом»: разминка, имитационные упражнения, обучение, далее совершенствование техники на учебном спуске, дистанция 1000 м. преодолевая спуск с торможением, релаксация (после каждого урока). Свободное катание в лесном массиве: катание в лесном массиве, используя приобретенные умения и навыки, катание с гор. | 2 | лыжи, лыжные крепления , обувь лыжника, двигательная активность | Утренняя гимнастика (закаливание). | 2 |
| 35 | | Обучение технике прохождения поворотов способом «переступания»: разминка, имитационные упражнения, повороты на месте и в движении, релаксация. Свободное катание в лесном массиве: катание в лесном массиве, используя приобретенные умения и навыки, катание с гор. | 2 | лыжи, лыжные крепления , обувь лыжника, двигательная активность | Катание с гор на лыжных трассах. | 2 |
| 36 | | Обучение технике полной остановки на параллельных лыжах с разворотом на 90 градусов: разминка, имитационные упражнения, обучение техники на учебном спуске, преодолевая спуск с торможением, релаксация. Свободное катание в лесном массиве: катание в лесном массиве, используя приобретенные умения и навыки, катание с гор. | 2 | лыжи, лыжные крепления , обувь лыжника, двигательная активность | Утренняя гимнастика (закаливание). | 2 |

| | | | | | | |
|-----------------------------|---|---|----------------|--|--|---|
| 37 | Тема 4.4 Совершенствован ие техники лыжных элементов | Техника выполнения различных элементов: разминка, повтор пройденного материала на учебных участках. Свободное катание в лесном массиве: катание в лесном массиве, используя приобретенные умения и навыки, катание с гор. | 2 | лыжи, лыжные крепления , обувь лыжника, двигательная активность | Имитация движений. Катание на лыжах в лесном массиве. | 2 |
| 38 | | Свободное катание в лесном массиве: катание в лесном массиве, используя приобретенные умения и навыки, катание с гор. | 2 | лыжи, лыжные крепления , обувь лыжника, двигательная активность | Катание с гор на лыжных трассах | 2 |
| 39 | | Контрольный норматив: прохождение дистанции в режиме гонки: юноши 5000 м., девушки 3000 м.: разминка на месте, тест, релаксация. | 2 | лыжи, лыжные крепления , обувь лыжника, двигательная активность | Прогулка на свежем воздухе | 2 |
| * | | Самостоятельная работа:1. Выполнение реферата на тему: «Лыжные гонки в СССР и в России». | 6 | | | 3 |
| * | | Самостоятельная работа:2. Выполнение презентации на тему: «Зимние Олимпийские игры» . | 4 | | | 3 |
| * | | Самостоятельная работа: 3. Составление кроссвордов по теме «Лыжная подготовка» и ответов к ним. | 4 | | | 3 |
| Раздел 5. Гимнастика | | | 15/10/5 | | | |
| 40 | Тема 5.1 Строевые упражнения | Назначение и особенности строевых упражнений. Утренняя гимнастика. | 2 | лекция | Составление комплекса «Утренней гимнастики». | 1 |
| 41 | | Строевые упражнения (приемы на месте, в движении): разминка на месте и в движении, строевые упражнения на месте и в движении, гимнастика для глаз, релаксация. Перестроения строя: разминка на месте и в | 2 | маты гимнастические снаряды Двигательная активность | Отработка строевых приемов. | 2 |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|---|
| | | движении, строевые упражнения на месте и в движении, перестроение строя на месте и в движении (в колонну по 2, по 3, по 4), гимнастика для глаз, релаксация. | | | | |
| 42 | | Комплексы общеразвивающих упражнений в движении: разминка на месте и в движении, работа в группах – комплексы ОРУ в движении, эстафета. Развитие координации движений: разминка, обучение технике выполнения упражнений со снарядами, обучение технике акробатических элементов, составление композиции (3 – 4 элемента со связками). | 2 | маты гимнастические снаряды Двигательная активность | Утренняя гимнастика (закаливание). | 2 |
| 43 | Тема 5.2 Общеразвивающ ие упражнения. Контрольные нормативы | Разработка комплексов упражнений «Утренней гимнастики»: разминка на месте и в движении, работа в группах – комплексы «Утренней гимнастики» в движении, подвижная игра. Комплексы общеразвивающих упражнений в движении: разминка на месте и в движении, работа в группах – комплексы ОРУ в движении, эстафета. | 2 | коврик гимнастический, маты гимнастическая, скакалка | Составить комплекс ОРУ. | 2 |
| 44 | | Обучение технике выполнения упражнений на гибкость и подвижность суставов: разминка, работа в группах – на тренажерах и без, разработка индивидуального комплекса упражнений (4 – 6 упражнений), игра на внимание с баскетбольным мячом, релаксация. Контрольные нормативы: подтягивание на высокой перекладине; поднятие туловища из положения лежа на спине, руки за головой: разминка, нормативы, релаксация. | 2 | маты гимнастическая, перекладина ,баскетбольный мяч, тренажеры, двигательная активность | Упражнения на перекладине | 2 |
| * | | Самостоятельная работа:1. Выполнение реферата или презентации на тему: «Гимнастика». | 3 | | | 3 |

| | | | | | | |
|--|--|---|----------------|---|---|----------|
| * | | Самостоятельная работа :2. Наименование темы: Составление комплекса утренней гимнастики. | 2 | | | 3 |
| Раздел 6. Атлетическая гимнастика | | | 18/12/6 | | | |
| 45 | Тема 6.1 Развитие мышц плечевого пояса | Базовые правила и образ жизни для повышения выносливости организма, повышения работоспособности. Что такое координация движения, для чего и как ее развивать. | 2 | Компьютер мультимедиа проектор. лекция | Утренняя гимнастика. | 1 |
| 46 | | Обучение технике выполнения упражнений, выбор нагрузки: разминка на месте и в движении, тренировка по станциям на тренажерах, релаксация Обучение технике безопасности: разминка в движении. объяснение страховки товарища, само страховки, дозировки нагрузки, подбора необходимого инвентаря (штанги, гантели, тренажеры), игра на внимание. | 2 | маты гимнастические тренажеры, штанги, гантели двигательная активность | Составление индивидуального комплекса упражнений. | 2 |
| 47 | | Обучение технике выполнения упражнений: разминка, работа в группах – на тренажерах и без, разработка индивидуального комплекса упражнений (4 – 6 упражнений) для мышц плеч (дельтовидные), релаксация. Разработка комплекса упражнений: разминка, индивидуальная работа с тренажерами и без, релаксация. | 2 | штанги, гантели, тренажеры, двигательная активность | | 2 |
| 48 | Тема 6.2 Развитие мышц рук, большой грудной | Разработка комплекса упражнений для мышц рук (бицепс, трицепс, большая грудная): разминка, круговая тренировка на спортивных тренажерах, релаксация. Обучение технике выполнения упражнений, выбор нагрузки: разминка на месте и в движении, тренировка по станциям на тренажерах, релаксация. | 2 | маты гимнастические тренажеры, двигательная активность | Подбор индивидуального комплекса упражнений. | 2 |
| 49 | Тема 6.3 | Разработка комплекса упражнений для мышц | 2 | маты | Поднимание | 2 |

| | | | | | | |
|--|---|---|----------------|--|--|---|
| | Развитие мышц брюшного пресса и спины | брюшного пресса, для мышц спины с использованием тренажеров: разминка, круговая тренировка на спортивных тренажерах, релаксация. Разработка комплекса упражнений для развития гибкости и подвижности суставов: разминка, круговая тренировка на спортивных тренажерах и без, релаксация. | | гимнастические штанги, гантели, тренажеры, двигательная активность | туловища из положения лежа на спине, руки за головой 3 x 30 р. | |
| 50 | Тема 6.4 Развитие мышц ног. Контрольные нормативы | Разработка комплекса упражнений для мышц ног: разминка, круговая тренировка на спортивных тренажерах, релаксация. Контрольные нормативы: подтягивание; пресс: разминка, нормативы, релаксация. | 2 | штанги, гантели, тренажеры, двигательная активность | Подбор индивидуального комплекса упражнений | 2 |
| * | | Самостоятельная работа:1. Выполнение реферата или презентации на тему: «Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека» | 4 | | | 3 |
| * | | Самостоятельная работа: 2. Наименование темы: Составление комплекса упражнений атлетической гимнастики с профессиональной направленностью. | 2 | | | 3 |
| Раздел 7. Профессионально – прикладная физическая подготовка (ППФП) | | | 26/17/9 | | | |
| 51 | Тема 7.1 Повышение работоспособности: развитие силы и выносливости мышц, необходимых в профессии | Профессионально –прикладная физическая подготовка студентов. Прикладные, виды спорта, их элементы и упражнения на службе ППФП. | 2 | Компьютер мультимедиа проектор. лекция | Утренняя гимнастика (закаливание). | 1 |
| 52 | | Развитие подвижности суставов кистей рук: разминка, круговая тренировка на спортивных тренажерах, с гимнастическими снарядами, релаксация. Статическая выносливость мышц рук, плечевого пояса: разминка, круговая тренировка на | 2 | коврик гимнастический, маты гимнастическая, скакалка ,гимнастическая | Упражнения на гибкость. | 2 |

| | | | | | | |
|----|--|--|---|--|--|---|
| | | спортивных тренажерах, релаксация. | | тренажеры, двигательная активность | | |
| 53 | | Разработка комплексов упражнений для развития гибкости: разминка, работа фронтальным методом –упражнения на гибкость, упражнения на растяжку, элементы акробатики, элементы аэробики, комплекс расслабляющих упражнений. Разработка комплексов упражнений для мышц ног: разминка, круговая тренировка на спортивных тренажерах и без, релаксация. | 2 | коврик гимнастический, маты гимнастическая, скакалка гимнастическая тренажеры, двигательная активность | Составление индивидуального комплекса упражнений. | 2 |
| 54 | Тема 7.2 Развитие координации движения и быстроты реакции | Подбор элементов спортивных игр (волейбол, баскетбол): разминка, работа в группах: волейбол – игра в кругу; баскетбол . Двухсторонняя игра. разминка, двухсторонняя игра. | 2 | мячи волейбольные и баскетбольные, двигательная активность | Подбор спортивных видов деятельности относительно выбранной профессии. | 2 |
| 55 | | Обучение технике метания мяча, гранаты в цель: разминка, подводящие, имитационные упражнения, многократное непрерывное метание 2 минуты, метание на дальность, метание в цель, релаксация.. Контрольный норматив: метания гранаты (д.- 500 гр., ю,-700 гр.): разминка ,техника безопасности при метании , держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия. | 2 | гранаты, флажки разметочные на опоре баскетбольные мячи, двигательная активность | Имитационные и подводящие упражнения. | 2 |
| 56 | | Упражнения с чередованием напряжения и расслабления: разминка, работа фронтальным методом – комплексы упражнений с чередованием напряжения и расслабления, эстафета с баскетбольными мячами, релаксация | 1 | баскетбольные мячи, двигательная активность | Прогулка на свежем воздухе. | 2 |

| | | | | | | |
|------------------------------------|--|---|-------------------|------------------------------------|----------------------------------|---|
| 57 | Тема 7.3 Профилактика профессиональных заболеваний. Организация отдыха | Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Общие основы лечебной физической культуры. | 2 | лекция | Посещение тренажерного зала | 1 |
| | | Обучение технике дыхательной гимнастики: разминка на месте и в движении, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, игра на внимание, релаксация. Упражнения с использованием тренажеров для основных групп мышц; для мышц глаз: разминка, круговая тренировка на спортивных тренажерах и без, релаксация. | 2 | тренажеры, двигательная активность | Закаливание в домашних условиях. | 2 |
| * | | Самостоятельная работа: 1.Выполнение реферата или презентации на тему: «Режим дня». | 6 | | | 3 |
| * | | Самостоятельная работа: 2.Наименование темы: «Профессионально – прикладная физическая подготовка». (доклад или сообщение) | 3 | | | 3 |
| 59 | Дифференцированный зачет: Сдача контрольных нормативов. | | 2 | | Прогулка на свежем воздухе. | |
| Итого обязательной нагрузки | | | 176/117/59 | | | |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивных залов (игровой, тренажерный), стадиона, лыжной базы.

Оборудование спортивного зала:

Учебно-практическое оборудование по гимнастике:

- стенка гимнастическая
 - перекладина
 - скамейка гимнастическая жесткая -
 - стойка для штанги
 - штанги тренировочные -коврик гимнастический -маты гимнастическая скакалка гимнастическая -
 - палка гимнастическая -обруч гимнастический легкая атлетика:
 - эстафетные палочки -флажки разметочные на опоре -лента финишная
- спортивные игры:
- щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
 - мячи баскетбольные
 - сетка для переноса и хранения мячей
 - жилетки игровые с номерами
 - стойки волейбольные универсальные
 - сетка волейбольная
 - мячи волейбольные
 - сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей -табло перекидное
 - жилетки игровые с номерами
 - бадминтон, воланы, ракетки
 - теннисный стол, мяч, ракетка

Инвентарь лыжника:

- лыжи для гонок -лыжные крепления -обувь лыжника

Оборудование спортивного стадиона (площадки):

- беговые дорожки -ворота для мини-футбола -сетка для ворот мини-футбола
- мячи футбольные

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиа проектор.

3.2 Темы рефератов, докладов, индивидуальных проектов:

Влияние вредных привычек на организм человека.

Лёгкая атлетика.

Правила игры футбол.

История игры в волейбол.

История баскетбола.

Правила игры баскетбол.

Техника и тактика игры в бадминтон.

История развития настольного тенниса в России

Лыжные гонки в СССР и в России.

Зимние Олимпийские игры.

Лыжная подготовка.

Гимнастика.

Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека. Режим дня. Профессионально – прикладная физическая подготовка.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|--|---|
| Легкая атлетика: уметь преодолевать дистанции установленные правилами (короткие – с низкого старта). | Оценка за технику выполнения. Оценка за выполнение контрольных нормативов. |
| Легкая атлетика: уметь бегать по повороту. | Оценка за технику выполнения. |
| Легкая атлетика: уметь бегать эстафету и технически грамотно передавать эстафетную палочку. | Оценка за технику выполнения. Оценка за выполнение контрольных нормативов. |
| Легкая атлетика: уметь выполнять комплексы подводящих и общеразвивающих упражнений. | Оценка за технику выполнения. Оценка за выполнение самостоятельной работы. |
| Легкая атлетика: уметь прыгать с разбега, с места. | Оценка за технику выполнения. Оценка за выполнение контрольных нормативов. |
| Спортивные игры: Футбол: уметь вести мяч. | Оценка за технику выполнения. |
| Спортивные игры: Футбол: уметь выполнять удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. | Оценка за технику выполнения. |
| Спортивные игры: Футбол: уметь останавливать мяч ногой, грудью. | Оценка за технику выполнения. |
| Спортивные игры: Футбол: уметь отбирать мяч у соперников. | Оценка за технику выполнения. |
| Спортивные игры: Футбол: уметь выполнять штрафной удар по воротам. | Оценка за технику выполнения. |
| Спортивные игры: Футбол: уметь играть в команде. | Оценка за технику выполнения. |
| Спортивные игры: Волейбол: уметь принимать и передавать мяч снизу, сверху. | Оценка за технику выполнения. |
| Спортивные игры: Волейбол: уметь играть у сетки. | Оценка за технику выполнения. |
| Спортивные игры: Волейбол: уметь выполнять подачи (верхнюю, нижнюю). | Оценка за технику выполнения. Оценка за выполнение контрольных нормативов. |
| Спортивные игры: Волейбол: уметь | Оценка за технику выполнения. |

| | |
|--|---|
| выполнять нападающий удар. | |
| Спортивные игры: Волейбол: уметь блокировать удары. | Оценка за технику выполнения. |
| Спортивные игры: Волейбол: уметь играть в команде. | Оценка за технику выполнения. |
| Спортивные игры: Баскетбол: уметь вести мяч правой и левой руками. | Оценка за технику выполнения. |
| Спортивные игры: Баскетбол: уметь ловить и передавать мяч в движении. | Оценка за технику выполнения. |
| Спортивные игры: Баскетбол: уметь выполнять броски одной, двумя руками от головы, груди. | Оценка за технику выполнения. |
| Спортивные игры: Баскетбол: уметь выполнять штрафной бросок. | Оценка за технику выполнения. Оценка за выполнение контрольных нормативов. |
| Спортивные игры: Баскетбол: уметь отбирать мяч у соперника, выполнять перехват, прием применяемый против броска. | Оценка за технику выполнения. |
| Спортивные игры: Баскетбол: уметь играть в команде. | Оценка за технику выполнения. |
| Лыжная подготовка: уметь передвигаться на лыжах различными ходами. | Оценка за технику выполнения. Оценка за выполнение контрольных нормативов. |
| Лыжная подготовка: уметь выполнять переходы с хода на ход. | Оценка за технику выполнения. |
| Лыжная подготовка: уметь преодолевать подъемы способом «елочка», «лесенка». | Оценка за технику выполнения. Оценка за выполнение самостоятельной работы. |
| Лыжная подготовка: уметь выполнять аэродинамическую стойку и проходить спуски. | Оценка за технику выполнения. |
| Лыжная подготовка: уметь выполнять торможения со спусков. | Оценка за технику выполнения. Оценка за выполнение самостоятельной работы. |
| Лыжная подготовка: уметь проходить повороты способом «переступание». | Оценка за технику выполнения. Оценка за выполнение самостоятельной работы. |
| Лыжная подготовка: уметь останавливаться на параллельных лыжах с разворотом на 90° | Оценка за технику выполнения. |
| Лыжная подготовка: уметь проходить дистанции в режиме гонки. | Оценка за технику выполнения. Оценка за выполнение контрольных |

| | |
|---|---|
| | нормативов. |
| Лыжная подготовка: уметь использовать приобретенные умения и навыки на лыжной трассе. | Оценка за технику выполнения. |
| Атлетическая гимнастика: уметь разрабатывать комплексы упражнений для мышц тела. | Оценка за выполнение домашней и самостоятельной работы. |
| Атлетическая гимнастика: уметь страховывать товарища, выполнять самостраховку. | Оценка за технику выполнения. |
| Атлетическая гимнастика: уметь дозировать нагрузку на определенную группу мышц. | Оценка за технику выполнения. Оценка за выполнение самостоятельной работы. |
| Атлетическая гимнастика: уметь правильно подбирать инвентарь. | Оценка за выполнение самостоятельной работы. |
| Атлетическая гимнастика: уметь технически грамотно выполнять упражнения для развития гибкости и подвижности суставов. | Оценка за технику выполнения. |
| Гимнастика: уметь выполнять строевые приемы на месте и в движении, различные перестроения. | Оценка за четкость выполнения. |
| Гимнастика: уметь выполнять общеразвивающие упражнения (ОРУ) на месте и в движении. | Оценка за технику выполнения. |
| Гимнастика: уметь составлять и выполнять комплексы упражнений «Утренней гимнастики». | Оценка за технику выполнения. |
| Гимнастика: уметь выполнять упражнения со снарядами. | Оценка за технику выполнения. |
| Гимнастика: уметь выполнять упражнения на гибкость, координацию движений. | Оценка за технику выполнения. |
| ППФП: уметь развивать подвижность суставов кистей рук. | Оценка за технику выполнения. Оценка за выполнение домашней, самостоятельной работы. |
| ППФП: уметь развивать статическую, силовую выносливость мышц тела. | Оценка за технику выполнения. Оценка за выполнение домашней, самостоятельной работы. |
| ППФП: уметь развивать общую гибкость. | Оценка за технику выполнения. Оценка за выполнение домашней, самостоятельной работы. |
| ППФП: уметь использовать длительный | Оценка за технику выполнения. |

| | |
|---|--|
| бег, бег на лыжах. | |
| ППФП: уметь выполнять элементы спортивных игр. | Оценка за технику выполнения. |
| ППФП: уметь чередовать напряжение и расслабление мышц. | Оценка за технику выполнения. |
| ППФП: уметь метать гранату или мяч. | Оценка за технику выполнения. Оценка за выполнение контрольных нормативов. |
| ППФП: уметь использовать различные упражнения для профилактики заболеваний, закаливать организм. | Оценка за выполнение домашней и самостоятельной работы. |
| ППФП: уметь использовать навыки и умения по атлетической гимнастике, по дыхательной гимнастике. | Оценка за технику выполнения. Оценка за выполнение самостоятельной работы. |
| ППФП: уметь выполнять точностные упражнения. | Оценка за технику выполнения. |
| Легкая атлетика: знать технику бега на различные дистанции. | Оценка за технику выполнения. |
| Легкая атлетика: знать комплексы ОРУ. | Оценка за выполнение домашней и самостоятельной работы. |
| Легкая атлетика: знать технику бега на эстафете и технику передачи эстафетной палочки. | Оценка за технику выполнения. Оценка за выполнение домашней, самостоятельной работы. |
| Легкая атлетика: знать правила по легкой атлетике. | Оценка за выполнение домашней работы. |
| Спортивные игры: Футбол, Волейбол, Баскетбол: знать правила, технику и тактику игры. | Оценка за технику выполнения. Оценка за выполнение домашней работы. |
| Спортивные игры: Футбол, Волейбол, Баскетбол : знать технику выполнения имитационных упражнений, технику выполнения различных приемов игры. | Оценка за выполнение домашней и самостоятельной работы. Оценка за технику выполнения. |
| Спортивные игры: Футбол, Волейбол, Баскетбол: знать технику безопасности. | Оценка за выполнение домашней работы. |
| Лыжная подготовка: знать правила, технику лыжных ходов. | Оценка за технику выполнения. |
| Лыжная подготовка: знать тактику преодоления дистанций. | Оценка за технику выполнения. |
| Лыжная подготовка: знать технику преодоления подъемов, спусков с торможением, остановками и поворотами.. | Оценка за технику выполнения. |
| Лыжная подготовка: знать нормативные | Оценка за выполнение контрольных |

| | |
|--|--|
| зачеты. | нормативов. |
| Атлетическая гимнастика: знать технику безопасности и страховку. | Оценка за технику выполнения. Оценка за выполнение домашней работы. |
| Атлетическая гимнастика: знать технику выполнения спортивных элементов и комплексов упражнений. | Оценка за технику выполнения. |
| Атлетическая гимнастика: знать правила разработки комплексов упражнений для различных групп мышц, название и расположение групп мышц у человека. | Оценка за выполнение домашней и самостоятельной работы. |
| Гимнастика: знать схему составления и технику выполнения различных комплексов упражнений. | Оценка за технику выполнения. Оценка за выполнение домашней и самостоятельной работы. |
| Гимнастика: знать технику выполнения строевых упражнений. | Оценка за выполнение домашней и самостоятельной работы. Оценка за технику выполнения. |
| Гимнастика: знать технику выполнения висов. | Оценка за технику выполнения. |
| ППФП: знать различные комплексы упражнений необходимые в профессии. | Оценка за выполнение домашней и самостоятельной работы (доклад). |
| ППФП: знать виды спорта необходимые для развития координации движения и быстроты реакции. | Оценка за реферат. |

КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

| № | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст, лет | Оценка | | | | | |
|---|------------------------|--|--------------|---------------------|------------------------------------|---------------------|---------------------|------------------------------------|-------------------|
| | | | | Юноши | | | Девушки | | |
| | | | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 16 17 | 4,4 и выше 4,3 | 5,1-4,8 5,0- | 5.2 и ниже 5.2 | 4.8 и выше 4.8 | 5.9- 5,3 5.9- 5,3 | 6.1 и ниже 6.1 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3x10 м, с | 16 17 | 7,3 и выше 7,2 | 8,С-7,7 7,9-7,5 | 8,2 и ниже 8,1 | 8,4 и выше 8,4 | 9,3-8,7 9,3-8,7 | 9,7 и ниже 9,6 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 16 17 | 230 и выше 240 | 195-210 205-220 | 180 и ниже 190 | 210 и выше 210 | 170-190 170-190 | 160 и ниже 160 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 16 17 | 1500 и выше 1500 | 1300- 1400 1300- 1400 | 1100 и ниже 1100 | 1300 и выше 1300 | 1050- 1200 1050- 1200 | 900 и ниже 900 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 16 17 | 15 и выше 15 | 9-12 9-12 | 5 и ниже 5 | 20 и выше 20 | 12-14 12-14 | 7 и ниже 7 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа | 16 17 | 11 и выше 12 | 8- 9 9- 10 | 4 и ниже 4 | 18 и выше 18 | 13-15 13-15 | 6 и ниже 6 |

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

| Тесты | Оценка в баллах | | |
|---|-----------------|-------|--------|
| | 5 | 4 | 3 |
| 1. Бег на дистанцию 100м.с | 13,8 | 14,00 | 14,6 |
| 2. Бег на дистанцию 3000 м (мин, с) | 12,30 | 14,00 | б/вр |
| 3. Бег на лыжах на дистанцию 5 км (мин, с) | 25,50 | 27,20 | б/вр |
| 5. Приседание на одной ноге с опорой о стену(количество раз на каждой ноге) | 10 | 8 | 5 |
| 6. Прыжок в длину с места (см) | 230 | 210 | 190 |
| 7. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м) | 9,5 | 7,5 | 6,5 |
| 8. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз) | 13 | 11 | 8 |
| 9. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз) | 12 | 9 | 7 |
| 10. Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с) | 7,3 | 8,0 | 8,3 |
| 11. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз) | 7 | 5 | 3 |
| 12. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7,5 |

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

| Тесты | Оценка в баллах | | |
|---|-----------------|-------|--------|
| | 5 | 4 | 3 |
| 1. Бег на дистанцию 100 м.с | 16.00 | 17.00 | 18.7 |
| 2. Бег на дистанцию 2000 м (мин, с) | 11,00 | 13,00 | б/вр |
| 3. Бег на лыжах на дистанцию 3 км (мин, с) | 19.00 | 21,00 | б/вр |
| 5. Прыжки в длину с места толчком двух ног (см) | 190 | 175 | 160 |
| 6. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге) | 8 | 6 | 4 , |
| 7. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз) | 20 | 10 | 5 |
| 8. Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с) | 8,4 | 9,3 | 9,7 |
| 9. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м) | 10,5 | 6,5 | 5,0 |
| 10. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики - производственной гимнастики - релаксационной гимнастики (из 10 баллов) | до 9 | до 8 | До 7,5 |

Зачетные требования для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе

| Заболевание | Контрольное упражнение (тест) | Оценка | |
|--|---|---|---|
| | | Юноши | девушки |
| Сердечно-сосудистая система (неактивная фаза ревматизма, функциональные изменения и др.) | 6-минутный бег, м в сочетании с ходьбой | Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся. | Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся. |
| | Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд. | Засчитывается количество пойманных мячей. | Засчитывается количество пойманных мячей. |
| | Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления | Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа | Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа |
| Органы дыхания (хронический бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма и др.) | 6-минутный бег, м в сочетании с ходьбой | Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся. | Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся. |
| | Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд. | Засчитывается количество пойманных мячей. | Засчитывается количество пойманных мячей. |
| | Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления | Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа | Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа |
| Заболевания почек (нефрит, пиелонефрит, нефроз) | 6-минутный бег, м в сочетании с ходьбой | Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся. | Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся. |
| | Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд. | Засчитывается количество пойманных мячей. | Засчитывается количество пойманных мячей. |
| | Приседания, выполненные в произвольном темпе до | Засчитывается количество | Засчитывается количество |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | утомления | выполненных упражнений до момента отказа | выполненных упражнений до момента отказа |
| Органы зрения | 6-минутный бег, м в сочетании с ходьбой | Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся. | Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся. |
| | Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд. | Засчитывается количество пойманных мячей. | Засчитывается количество пойманных мячей. |
| | Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления | Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа | Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа |
| Нарушения нервной системы | 6-минутный бег, м в сочетании с ходьбой | Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся. | Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся. |
| | Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд. | Засчитывается количество пойманных мячей. | Засчитывается количество пойманных мячей. |
| | Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления | Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа | Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа |
| Хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени | 6-минутный бег, м в сочетании с ходьбой | Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся. | Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся. |
| | Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд. | Засчитывается количество пойманных мячей. | Засчитывается количество пойманных мячей. |
| | Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления | Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа | Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа |

Рекомендуемая литература

Основные источники:

Для преподавателей

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № Ц-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).
2. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
3. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.
4. Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.- метод. пособие. — М., 2010.
5. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.
- Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.
6. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.
7. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной, работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.
8. Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2010.
9. Избранные лекции по лечебной физической культуре. Часть 1. Общие основы лечебной физической культуры, лечебная физическая культура при травмах, заболеваниях и деформациях опорно-двигательного аппарата : учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений / составители Л. П. Черепкина. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 116 с. — ISBN

2227-8397. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/74265> (дата обращения: 06.09.2020).

10. Глазина, Т. А. Лечебная физическая культура : практикум для СПО / Т. А. Глазина, М. И. Кабышева. — Саратов : Профобразование, 2020. — 124 с. — ISBN 978-5-4488-0539-4. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/91886> (дата обращения: 03.09.2020).

11. Для студентов

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.
2. Бишаева А.А. Физическая культура : учебник для студ. учреждений СПО : М.:ИЦ «Академия», 2017.
3. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно- оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
4. Решетников Н.В., Кислицын К).Т., Палтиеви́ч Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.
5. Сайганова Е.Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат)
6. Решетников Н.В. Физическая культура учебник для студ. учреждений СПО : М.:ИЦ «Академия», 2018
7. Грудницкая, Н. Н. Учебнометодическое сопровождение профессионального образования в сфере физической культуры и спорта : практикум / Н. Н. Грудницкая, Т. В. Мазакова. — Ставрополь : Северо Кавказский федеральный университет, 2016. — 120 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/>

Интернет-ресурсы:

1. www.lib.sportedu.ru
2. www.school.edu.ru
3. <http://www.infosport.ru/infosport/>