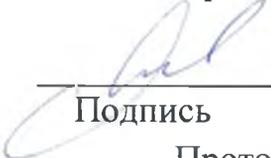


**Министерство образования Красноярского края  
КГБПОУ «Уярский сельскохозяйственный техникум»**

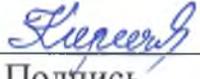
**РАССМОТРЕНА**

на заседании ЦК  
общеобразовательных дисциплин  
Председатель ЦК

 / Токмашов А. Ю. /  
Подпись Ф.И.О.  
Протокол № 1  
от « 23 » 09 2020 .г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Заместитель директора  
по научно-методической работе

 / Кириченко Г.П. /  
Подпись Ф.И.О.  
от « 25 » 09 2020 .г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД 07 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
общеобразовательного цикла

**программ(ы) подготовки специалистов среднего звена по специальности:**

19.02.08 «Технология мяса и мясных продуктов»

г.Уяр

2020

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура разработана в соответствии с требованиями:

федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) среднего общего образования (далее - СПО) по специальностям: 36.02.01 «Ветеринария», 35.02.07 «Механизация сельского хозяйства», 19.02.08 «Технология мяса и мясных продуктов», 35.02.05 «Агронмия»,

рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой специальности или профессии среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259),

примерной программы учебной дисциплины Физическая культура для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (далее - 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 2015г., регистрационный номер рецензии № 378 от «23» июля 2015г. ФГАУ «ФИРО».

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.
<b>1.Паспорт рабочей программы учебной дисциплины «физическая культура».</b>	
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
<b>2.Содержание учебной дисциплины и тематическое планирование.</b>	
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	10
2.2. Тематическое планирование	11
<b>3.Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины.</b>	27
<b>4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.</b>	28
<b>5. Приложения.</b>	
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
<b>Требования к результатам обучения студентов специального учебного отделения</b>	<b>43</b>
<b>6.Рекомендуемая литература.</b>	<b>45</b>

## **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

Программа учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура является частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО - программы подготовки специалистов среднего звена (далее - ППССЗ) по специальностям среднего профессионального образования: 35.02.07 «Механизация сельского хозяйства», 19.02.08 «Технология мяса и мясных продуктов», 36.02.07 «Ветеринария», 35.02.05 «Агрономия».

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

Учебная дисциплина Физическая культура является дисциплиной общеобразовательного цикла в соответствии с естественнонаучным профилем профессионального образования.

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.

Изучения учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура завершается промежуточной аттестацией в форме дифференциального зачёта в рамках освоения ППССЗ на базе основного общего образования.

### **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, физической, 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 физической 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<sup>0</sup>; 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, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

**1.4. 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**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>176</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>59</b>
<b>Консультации</b>	<b>4</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета (дифференцированного зачета)</b>	<b>2</b>

## 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
<b>Раздел 1. Теоретические сведения</b>			<b>3/2/1</b>			
<b>1</b>	<b>Тема 1.1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.</b>	<b>Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала:</b> что такое физическая культура, для чего она необходима будущему рабочему. Инструктаж по технике безопасности. <b>Гигиена:</b> отрицательное влияние вредных привычек (курение, употребление алкоголя, наркотиков) на организм человека и борьба с ними. <b>Влияние экологических факторов на здоровье человека:</b> что такое экология. Правила поведения обучающихся на занятиях по физической культуре.	<b>2</b>	Видеофильм по теме	Изучение инструкций по технике безопасности на уроках физической культуры.	1-2
*		<b>Самостоятельная работа:</b> Подготовка информационного сообщения на тему: «Влияние вредных привычек на организм человека».	<b>1</b>	Учебник «Физическая культура» А. А. Бишаева		3
<b>Раздел 2. Легкая атлетика (кроссовая подготовка)</b>			<b>36/ 24/12</b>			
<b>2</b>	<b>Тема 2.1 Короткие дистанции</b>	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. История развития лёгкой атлетики. <b>Обучение технике бега с низкого старта, финиширования:</b> 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.	<b>2</b>	флажки разметочные на опоре двигательная активность	Отработка подводящих и имитационных движений низкого старта. Бег до 200 м.	<b>2</b>

3		<b>Контрольный норматив: бег 100 м.:</b> разминка, норматив, релаксация.	2	флажки разметочные на опоре двигательная активность	Утренняя гимнастика (закаливание)	
4	<b>Тема 2.2 Средние дистанции</b>	<b>Обучение технике бега на средние дистанции:</b> разминка, гладкий бег до 1000 м., игра на внимание, упражнения на дыхание. <b>Комплекс общеразвивающих упражнений:</b> 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		<b>Контрольный норматив: бег 1000 м.:</b> разминка, норматив, релаксация.	2	флажки разметочные на опоре двигательная активность	Утренняя гимнастика (закаливание).	2
6	<b>Тема 2.3 Длинные дистанции</b>	<b>Обучение технике и тактики бега на длинные дистанции:</b> разминка, гладкий бег до 2000 м., игра на внимание, упражнения на дыхание. <b>Обучение технике бега по повороту:</b> 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		<b>Контрольный норматив: бег 100 м.:</b> разминка, норматив, релаксация. <b>Контрольный норматив: бег 2000 м.:</b> разминка, норматив, релаксация.	2	флажки разметочные на опоре двигательная активность	Утренняя гимнастика.	2

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

12	<b>Тема 2.5. Прыжок в длину с места и с разбега.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Обучение технике прыжка в длину с разбега:</b> разминка, прыжки в длину с разбега (“согнув ноги”, “прогнувшись”, “ножницы”); техника разбега, отталкивание, полет, приземление. <b>Обучение технике прыжка в длину с места:</b> 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	<b>Тема 2.5. Метание гранаты на дальность</b>	<b>Обучение технике метания гранаты (д.- 500 гр., ю,-700 гр.):</b> 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
*		<b>Самостоятельная работа: 1.</b> Наименование темы работы: Дневник «Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по основным его показателям и показателям физической подготовленности»	2			
*		<b>Самостоятельная работа: 2.</b> Наименование темы: «Оздоровительный бег»	2			3
*		<b>Самостоятельная работа: 3.</b> Наименование темы: «Беговые упражнения с регуляцией нагрузки»	2			3
*		<b>Самостоятельная работа: 4.</b> Наименование темы: «Кроссовый бег»	2			3
*		<b>Самостоятельная работа: 5.</b> Наименования темы: « Упражнения в метании»	2			3
*		<b>Самостоятельная работа: 6.</b> Наименование темы: «Лёгкая атлетика». ( доклад или сообщение)	2			3

Раздел 3. Спортивные игры			37/24/13			
14	Тема 3.1 Футбол	<b>Обучение технике ведения и остановки мяча ,ударов по мячу внутренней стороной стопы,:</b> 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		<b>Обучение тактике игры:</b> разминка на месте, учебная игра с объяснениями тактики игры. <b>Обучение технике отбора мяча у соперника:</b> 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		<b>Учебная игра с самостоятельным судейством:</b> учебная игра по правилам – в роли судьи обучающиеся по очереди (3 команды – смена после забитого гола). <b>Двухсторонняя игра:</b> 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	<b>Обучение правилам игры:</b> разминка на месте и в движении, объяснение, объяснение при показе правил игры, игра на внимание, гимнастика для глаз, гимнастика на дыхание. <b>Обучение тактики игры:</b> 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><b>Обучение технике приема и передач мяча снизу, сверху:</b> 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><b>Обучение технике передачи мяча. Игра у сетки:</b> 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><b>Обучение технике верхней и нижней подачи:</b> разминка, подводящие, имитационные упражнения, работа в парах, работа в парах через сетку – прием и подача (верхняя, нижняя) мяча, учебная игра.</p> <p><b>Учебная игра с самостоятельным судейством:</b> учебная игра по правилам – в роли судьи обучающиеся по очереди (3 команды – смена после партии).</p> <p><b>Двухсторонняя игра:</b> разминка, двухсторонняя игр.</p>	2	стойки волейбольные универсальные, сетка волейбольная, мячи волейбольные, двигательная активность	Повторение правил игры.	2
20	<b>Тема 3.3 Баскетбол</b>	<p><b>Обучение правилам игры:</b> разминка на месте и в движении, объяснение, объяснение при показе правил игры, обучение тактике игры, гимнастика на дыхание. <b>Обучение технике ведения мяча левой, правой руками:</b> 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><b>Обучение технике передачи мяча в движении:</b> 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><b>Обучение технике отбора мяча у соперника:</b> 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><b>Учебная игра с самостоятельным судейством:</b> учебная игра по правилам – в роли судьи обучающиеся по очереди (3 команды – смена через 5 минут).</p> <p><b>Двухсторонняя игра:</b> 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><b>Контрольный норматив: штрафной бросок – из пяти, три попадания в кольцо:</b> разминка, норматив, релаксация.</p>	2	щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой, мячи баскетбольные, сетка для переноса и хранения мячей, двигательная		2

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

		<b>(отработка техники):</b> разминка, имитационные движения, обучение техники одновременных ходов на учебном круге 300 м., релаксация.		крепления , обувь лыжника, двигательная активность		
28		<b>Обучение технике перехода с одного хода на другой:</b> 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		<b>Обучение технике конькового хода (отработка техники):</b> 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		<b>Свободное катание в лесном массиве:</b> 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	<b>Тема 4.2 Преодоление подъемов</b>	<b>Обучение технике преодоления подъемов способами «Елочка», «Лесенка»:</b> 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		<b>Свободное катание в лесном массиве:</b> 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	<b>Тема 4.3 Прохождение спусков и поворотов</b>	<b>Аэродинамическая стойка лыжника:</b> разминка, имитационные упражнения, обучение техники на учебном спуске, дистанция 1000 м. преодолевая спуск на скорости, релаксация.	<b>2</b>	лыжи, лыжные крепления , обувь лыжника, двигательная активность	Имитационные и подводящие упражнения.	<b>2</b>
34		<b>Обучение технике торможения способами «Плугом», «Полуплугом»:</b> разминка, имитационные упражнения, обучение, далее совершенствование техники на учебном спуске, дистанция 1000 м. преодолевая спуск с торможением, релаксация (после каждого урока).	<b>2</b>	лыжи, лыжные крепления , обувь лыжника, двигательная активность	Утренняя гимнастика (закаливание).	<b>2</b>
35		<b>Обучение технике прохождения поворотов способом «переступания»:</b> разминка, имитационные упражнения, повороты на месте и в движении, релаксация.	<b>2</b>	лыжи, лыжные крепления , обувь лыжника, двигательная активность	Катание с гор на лыжных трассах.	<b>2</b>
36		<b>Обучение технике полной остановки на параллельных лыжах с разворотом на 90 градусов:</b> разминка, имитационные упражнения, обучение техники на учебном спуске, преодолевая спуск с торможением, релаксация.	<b>2</b>	лыжи, лыжные крепления , обувь лыжника, двигательная активность	Утренняя гимнастика (закаливание).	<b>2</b>

37	<b>Тема 4.4 Совершенствован ие техники лыжных элементов</b>	<b>Техника выполнения различных элементов:</b> разминка, повтор пройденного материала на учебных участках.	2	лыжи, лыжные крепления , обувь лыжника, двигательная активность	Имитация движений. Катание на лыжах в лесном массиве.	2
38		<b>Свободное катание в лесном массиве:</b> 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		<b>Контрольный норматив: прохождение дистанции в режиме гонки: юноши 5000 м., девушки 3000 м.:</b> разминка на месте, тест, релаксация.	2	лыжи, лыжные крепления , обувь лыжника, двигательная активность		2
*		<b>Самостоятельная работа:1.</b> Выполнение реферата на тему: «Лыжные гонки в СССР и в России».	6			3
*		<b>Самостоятельная работа:2.</b> Выполнение презентации на тему: «Зимние Олимпийские игры» .	4			3
*		<b>Самостоятельная работа: 3.</b> Составление кроссвордов по теме «Лыжная подготовка» и ответов к ним.	4			3
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>			<b>18/12/6</b>			
40	<b>Тема 5.1 Строевые упражнения</b>	<b>Строевые упражнения (приемы на месте, в движении):</b> разминка на месте и в движении, строевые упражнения на месте и в движении, гимнастика для глаз, релаксация. <b>Перестроения строя:</b> разминка на месте и в 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.	2	маты гимнастические снаряды Двигательная активность	Отработка строевых приемов.	2

41		<b>Комплексы общеразвивающих упражнений в движении:</b> разминка на месте и в движении, работа в группах – комплексы ОРУ в движении, эстафета.	2	маты гимнастические снаряды Двигательная активность	Отработка строевых приемов. Гимнастика на дыхание.	2
42		<b>Развитие координации движений:</b> 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	<b>Тема 5.2 Общеразвивающие упражнения. Контрольные нормативы</b>	<b>Разработка комплексов упражнений «Утренней гимнастики»:</b> разминка на месте и в движении, работа в группах – комплексы «Утренней гимнастики» в движении, подвижная игра. <b>Комплексы общеразвивающих упражнений в движении:</b> разминка на месте и в движении, работа в группах – комплексы ОРУ в движении, эстафета.	2	коврик гимнастический, маты гимнастическая, скакалка	Утренняя гимнастика (закаливание).	2
44		<b>Обучение технике выполнения упражнений на гибкость и подвижность суставов:</b> разминка, работа в группах – на тренажерах и без, разработка индивидуального комплекса упражнений (4 – 6 упражнений), игра на внимание с баскетбольным мячом, релаксация.	2	перекладина ,баскетбольный мяч, тренажеры, двигательная активность	Составить комплекс ОРУ.	2
45		<b>Обучение технике висов:</b> разминка на месте и в движении, работа в группах – обучение технике висов, мини-соревнование между обучающимися, эстафета. <b>Контрольные нормативы:</b> 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

*		<b>Самостоятельная работа:1.</b> Выполнение реферата или презентации на тему: «Гимнастика».	4			3
*		<b>Самостоятельная работа :2.</b> Наименование темы: Составление комплекса утренней гимнастики.	2			3
<b>Раздел 6. Атлетическая гимнастика</b>			<b>15/10/5</b>			
46	<b>Тема 6.1 Развитие мышц плечевого пояса</b>	<b>Обучение технике выполнения упражнений, выбор нагрузки:</b> разминка на месте и в движении, тренировка по станциям на тренажерах, релаксация <b>Обучение технике безопасности:</b> разминка в движении, объяснение страховки товарища, само страховки, дозировки нагрузки, подбора необходимого инвентаря (штанги, гантели, тренажеры), игра на внимание.	2	маты гимнастические	Составление индивидуального комплекса упражнений.	2
47		<b>Обучение технике выполнения упражнений:</b> разминка, работа в группах – на тренажерах и без, разработка индивидуального комплекса упражнений (4 – 6 упражнений) для мышц плеч (дельтовидные), релаксация. <b>Разработка комплекса упражнений:</b> разминка, индивидуальная работа с тренажерами и без, релаксация.	2	штанги, гантели, тренажеры, двигательная активность	Составление комплекса «Утренней гимнастики».	2
48	<b>Тема 6.2 Развитие мышц рук, большой грудной</b>	<b>Разработка комплекса упражнений для мышц рук (бицепс, трицепс, большая грудная):</b> разминка, круговая тренировка на спортивных тренажерах, релаксация. <b>Обучение технике выполнения упражнений, выбор нагрузки:</b> разминка на месте и в движении, тренировка по станциям на тренажерах, релаксация.	2	маты гимнастические тренажеры, двигательная активность	Подбор индивидуального комплекса упражнений.	2
49	<b>Тема 6.3 Развитие мышц брюшного пресса и спины</b>	<b>Разработка комплекса упражнений для мышц брюшного пресса, для мышц спины с использованием тренажеров:</b> разминка, круговая тренировка на спортивных тренажерах, релаксация. <b>Разработка комплекса упражнений для развития</b>	2	маты гимнастические штанги, гантели, тренажеры, двигательная	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой 3 x 30 р.	2

		<b>гибкости и подвижности суставов:</b> разминка, круговая тренировка на спортивных тренажерах и без, релаксация.		активность		
50	<b>Тема 6.4 Развитие мышц ног. Контрольные нормативы</b>	<b>Разработка комплекса упражнений для мышц ног:</b> разминка, круговая тренировка на спортивных тренажерах, релаксация. <b>Контрольные нормативы:</b> подтягивание; пресс: разминка, нормативы, релаксация.	2	штанги, гантели, тренажеры, двигательная активность		2
*		<b>Самостоятельная работа:1.</b> Выполнение реферата или презентации на тему: «Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека»	3			3
*		<b>Самостоятельная работа: 2.</b> Наименование темы: Составление комплекса упражнений атлетической гимнастики с профессиональной направленностью.	2			3
<b>Раздел 7. Профессионально – прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>			<b>25/17/8</b>			
51	<b>Тема 7.1 Повышение работоспособности: развитие силы и выносливости мышц, необходимых в профессии</b>	<b>Развитие подвижности суставов кистей рук:</b> разминка, круговая тренировка на спортивных тренажерах, с гимнастическими снарядами, релаксация. <b>Статическая выносливость мышц рук, плечевого пояса:</b> разминка, круговая тренировка на спортивных тренажерах, релаксация.	2	коврик гимнастический, маты гимнастическая, скакалка ,гимнастическая тренажеры, двигательная активность	Упражнения на гибкость.	2
52		<b>Разработка комплексов упражнений для мышц ног:</b> разминка, круговая тренировка на спортивных тренажерах и без, релаксация.	2	коврик гимнастический, маты гимнастическая, скакалка гимнастическая	Составление индивидуального комплекса упражнений.	2

				тренажеры, двигательная активность		
53		<b>Разработка комплексов упражнений для развития гибкости:</b> разминка, работа фронтальным методом –упражнения на гибкость, упражнения на растяжку, элементы акробатики, элементы аэробики, комплекс расслабляющих упражнений.	2	коврик гимнастический, маты гимнастическая, скакалка гимнастическая тренажеры, двигательная активность	Утренняя гимнастика (закаливание).	2
54	<b>Тема 7.2 Развитие координации движения и быстроты реакции</b>	<b>Подбор элементов спортивных игр (волейбол, баскетбол):</b> разминка, работа в группах: волейбол – игра в кругу; баскетбол .	2	мячи волейбольные и баскетбольные, двигательная активность	Подбор спортивных видов деятельности относительно выбранной профессии.	2
55		<b>Обучение технике метания мяча, гранаты в цель:</b> разминка, подводящие, имитационные упражнения, многократное непрерывное метание 2 минуты, метание на дальность, метание в цель, релаксация..	2	гранаты, баскетбольные мячи, двигательная активность		2
56		<b>Упражнения с чередованием напряжения и расслабления:</b> разминка, работа фронтальным методом – комплексы упражнений с чередованием напряжения и расслабления, эстафета с баскетбольными мячами, релаксация	1	баскетбольные мячи, двигательная активность		2
57	<b>Тема 7.3 Профилактика профессиональны х заболеваний. Организация</b>	<b>Закаливание):</b> свободная оздоравливающая прогулка. <b>Обучение технике дыхательной гимнастики:</b> разминка на месте и в движении, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, игра на внимание,	2	двигательная активность	Закаливание в домашних условиях.	2

	<b>отдыха</b>	релаксация.				
58		<b>Упражнения с использованием тренажеров для основных групп мышц; для мышц глаз:</b> разминка, круговая тренировка на спортивных тренажерах и без, релаксация.	2	тренажеры, двигательная активность	Посещение тренажерного зала	2
*		<b>Самостоятельная работа: 1.</b> Выполнение реферата или презентации на тему: «Режим дня».	6			3
*		<b>Самостоятельная работа: 2.</b> Наименование темы: «Профессионально – прикладная физическая подготовка». ( доклад или сообщение)	2			3
59	<b>Дифференцированный зачет:</b> Сдача контрольных нормативов.		2		Прогулка на свежем воздухе.	
<b>Итого обязательной нагрузки</b>			<b>176/117/59</b>			

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 <sup>0</sup>	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 100 м.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
4. Плавание на дистанцию 50 м (мин, с)	45,00	52,00	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

## Приложение №3

**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
4. Плавание на дистанцию 50 м (мин, с)	1,00	1,20	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

## **СОДЕРЖАНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ**

### **Самостоятельная работа по разделу «Теоретические сведения»:**

1. Подготовка информационного сообщения на тему: «Влияние вредных привычек на организм человека».

1. Цель работы: Научиться готовить сообщения и доклады по темам: «Влияние вредных привычек на организм человека».

2. Методические советы и рекомендации по выполнению: Правила оформления и написания реферата: Правила написания доклада или сообщения.

3. Форма отчетности и контроля: защита реферата, защита доклада или сообщения.

### **Самостоятельная работа по разделу «Лёгкая атлетика»**

#### **1. Наименование темы работы: Дневник «Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по основным его показателям и показателям физической подготовленности»**

1. Цель работы: проследить за динамикой показателей физического развития (антропометрических показателей) и развития физических качеств студента.

2. Методические советы и рекомендации по выполнению: Разделы дневника 1. *Физическое развитие*. Фиксируются показатели роста, веса, окружность грудной клетки и состояние стоп.

2. *Физическое состояние*. Производится запись о самочувствии и настроении, аппетите и сне.

3. *Физическая подготовленность*, Фиксируются показатели тестирования физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость)

Проверка отчёта о ведении дневника в конце учебного года.

3. Студент пользуется разработанным преподавателем физической культуры дневником и инструкцией по его заполнению.

4. Критерии оценки качества выполнения данной самостоятельной работы – изменения в телосложении, физическом развитии и физической подготовленности.

#### **2. Наименование темы: «Оздоровительный бег»**

1. Цель занятия: Укрепление здоровья и поддержание хорошей физической подготовленности.

2. Методические советы и рекомендации по выполнению: Занятие начинать с разминки (10-15 мин.) она нужна для подготовки организма к предстоящей нагрузке и предотвращению травм. Темп бега невысокий и равномерный. Если нагрузка слишком высока и быстро наступило утомление, следует снизить темп и несколько сократить его продолжительность. Бегать ежедневно 20-30 мин. Важен не объём работ, а регулярность занятий.

3. Студент пользуется рекомендациями преподавателя по физической культуре.

4. Критерии оценки качества выполнения данного задания – наблюдение на занятиях.

#### **3. Наименование темы: «Беговые упражнения с регуляцией нагрузки»**

1. Цель занятия: Укрепление здоровья и повышение уровня физической тренированности.

2. Методические советы и рекомендации по выполнению: Занятия начинать с разминки. Бег выполнять по ровной местности, туловище наклонять вперёд больше чем при кроссе, ногу ставить на грунт на пятку, с последующим перекатом на носок, бедро высоко не поднимать, шаг делать коротким за счёт неполного выпрямления ноги при отталкивании от грунта. Руки, полусогнутые в локтях, производят движение вместе с плечевым поясом и корпусом, амплитуда движения не большая. Дыхание при беге на 3-4 шага – выдох, на 2-3 шага – вдох. ЧСС на начальном этапе тренировки не должна превышать 60-80% от возрастного максимума (Возрастной максимум 220 минус возраст)

3. Студент пользуется рекомендациями преподавателя индивидуальными для каждого занимающегося.

4. Критерии оценки качества выполнения данного задания – наблюдение на занятиях.

#### **4.Наименование темы: «Кроссовый бег»**

1. Цель занятия: Укрепление здоровья и повышение общей выносливости.
2. Методические советы и рекомендации по выполнению: Занятия начинать с разминки. Трассу для бега подбирать ровную без перепад высот. Голову во время бега сильно не наклонять, это может привести к затруднению дыхания, смотреть перед собой на 10-15 метров вперёд, туловище держать прямо, руки согнуты под прямым углом, кисти сжаты, ступню ставить на землю сразу целиком, так как при ходьбе по лестнице. Беговые шаги длиной 0,5-1 метр. Ритм бега выбирать на основе физического состояния, параметров организма и общего самочувствия. Дышать диафрагмой, т.е, так, что бы живот при вдохе расширялся так же или даже больше, чем грудная клетка. Величина нагрузки складывается из 2 компонентов – объёма и интенсивности. Нагрузка для начинающих должна быть минимальной. Начальной нагрузкой может быть чередование ходьбы и бега на дистанции 1500 метров 2-3 раза в неделю, оптимальный объём нагрузки – бег в течении 30=60 мин. 3-4 раза в неделю.
3. Студент пользуется индивидуальными рекомендациями преподавателя физической культуры.
4. Критерии оценки качества выполнения данного задания – наблюдение на занятиях

#### **5.Наименования темы: « Упражнения в метании»**

1. Цель работы: Укрепление здоровья, повышение уровня физической тренированности и развитие ловкости.
2. Методические советы и рекомендации по выполнению: Во избежание травм перед метанием снаряда надо выполнять упражнения на разогревание и улучшение подвижности, особенно плечевых суставов. Метание выполнять с разбега строго по прямой линии, снаряд держать в согнутой руке впереди плеча на уровне головы. Заключительный шаг выполнять противоположной ногой бросающей руки. При выбрасывании снаряда локоть не опускать, чтобы не повредить локтевой сустав. При изучении финального усилия внимание надо обращать на прохождение через положение «лука» с выведением локтя вверх.
3. Студент пользуется индивидуальными рекомендациями преподавателя физической культуры.
4. Критерии оценки качества выполнения данного задания - наблюдение на занятиях.

#### **6.Наименование темы: «Лёгкая атлетика».**

- 1.Цель работы: Научиться готовить сообщения и доклады по темам: «Лёгкая атлетика».
2. Методические советы и рекомендации по выполнению: Правила оформления и написания реферата: Правила написания доклада или сообщения.
- 3.Форма отчетности и контроля: защита реферата, защита доклада или сообщения.

#### **Самостоятельная работа по разделу «Спортивные игры»**

##### **1. Наименование темы: «Футбол».**

- 1.Цель работы: Научиться готовить рефераты и доклады по темам «Правила игры футбол»
2. Методические советы и рекомендации по выполнению: см. Правила оформления и написания реферата:
3. Форма отчетности и контроля: защита реферата .

##### **2. Наименование темы: «Волейбол».**

1. Цель работы: Научиться готовить устные сообщения и доклады по теме «История игры в волейбол».
2. Методические советы и рекомендации по выполнению: см. Правила написания доклада или сообщения.

3. Форма отчетности и контроля: защита доклада или сообщения.

### **3. Наименование темы: «Баскетбол».**

1. Цель работы: научиться готовить реферат по темам «История баскетбола».

Доклад «Правила игры баскетбол».

2. Методические советы и рекомендации по выполнению: Правила оформления и написания реферата: Правила написания доклада или сообщения.

3. Форма отчетности и контроля: защита реферата, защита доклада или сообщения.

### **4. Наименование темы: «Бадминтон».**

1. Цель работы: Подготовить доклад на тему «Техника и тактика игры в бадминтон».

2. Методические советы и рекомендации по выполнению: см. Правила написания доклада или сообщения.

3. Форма отчетности и контроля: защита доклада или сообщения.

### **5. Наименование темы: «Настольный теннис».**

1. Цель работы: научиться готовить сообщение по теме «История развития настольного тенниса в России»

2. Методические советы и рекомендации по выполнению: см. Правила написания доклада или сообщения.

3. Форма отчетности и контроля: защита реферат

## **Самостоятельная работа по разделу «Лыжная подготовка»**

### **1. Наименование темы: «Лыжные гонки».**

1. Цель работы: научиться готовить реферат по теме «Лыжные гонки в СССР и в России».

2. Методические советы и рекомендации по выполнению: см. Правила написания доклада или сообщения.

3. Форма отчетности и контроля: защита реферата.

### **2. Наименование темы: «Зимние Олимпийские игры» .**

1. Цель работы: научиться готовить презентацию по теме «Зимние Олимпийские игры».

2. Методические советы и рекомендации по выполнению: см. Правила написания доклада или сообщения.

3. Форма отчетности и контроля: защита презентации.

### **3. Наименование темы: «Лыжная подготовка» .**

1. Цель работы: научиться составление кроссвордов по теме «Лыжная подготовка» и ответов к ним.

2. Методические советы и рекомендации по выполнению: см. Правила написания доклада или сообщения.

3. Форма отчетности и контроля: составление кроссвордов.

## **Самостоятельная работа по разделу «Гимнастика»**

### **1. Наименование темы: «Гимнастика».**

1. Выполнение реферата или презентации на тему: «Гимнастика».

1. Цель работы: научиться готовить реферат или презентация по теме «Гимнастика».

2. Методические советы и рекомендации по выполнению: см. Правила написания доклада или сообщения.

3. Форма отчетности и контроля: защита реферата или презентации.

## **2. Наименование темы: Составление комплекса утренней гимнастики.**

1. Цель работы: Умение составлять комплексы утренней гимнастики как одного из средств укрепления здоровья, физического развития, закаливания организма, формирования жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

2. Методические советы и рекомендации по выполнению: Утреннюю гимнастику включать в распорядок дня в утренние часы после пробуждения от сна. В комплекс упражнений следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость (например: длительный бег до утомления). Можно включать упражнения со скакалкой, эспандером, резиновым жгутом, с мячом. При составлении комплексов и их выполнении рекомендуется физические нагрузки на организм повышать постепенно, с максимумом в середине и во второй половине комплекса. К окончанию выполнения комплекса упражнений нагрузка снижается и организм приводится в сравнительно спокойное состояние. Увеличение или уменьшение нагрузки должно быть волнообразным. Каждое упражнение следует начинать в медленном темпе и с небольшой амплитудой движений и постепенно увеличивать её до средних величин. После выполнения комплекса упражнений рекомендуется сделать самомассаж основных мышечных групп ног, туловища, рук и принять водные процедуры.

3. Критерии оценки качества выполнения данной самостоятельной работы – наблюдение на занятиях.

## **Самостоятельная работа по разделу «Атлетическая гимнастика»**

### **1. Наименование темы: «Атлетическая гимнастика».**

1. Цель работы: научиться готовить реферат или презентация по теме «Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека».

2. Методические советы и рекомендации по выполнению: см. Правила написания доклада или сообщения.

3. Форма отчетности и контроля: защита реферата или презентации.

### **2. Наименование темы: Составление комплекса упражнений атлетической гимнастики с профессиональной направленностью.**

1. Цель работы: Использование комплекса упражнений атлетической гимнастики для решения задач совершенствования занимающихся в конкретных видах трудовой деятельности и как профилактическое средство для поддержания и восстановления трудоспособности и здоровья.

2. Методические советы и рекомендации по выполнению: Комплекс включает в себя упражнения на развитие силы, в сочетании с разносторонней физической подготовкой. Занятия должны способствовать развитию силы, выносливости, ловкости, формировать гармоническое телосложение. При выполнении упражнений с отягощениями необходимо следить, чтобы не было задержки дыхания, Дыхание должно быть ритмичным и глубоким. Занятие начинать с ходьбы и медленного бега, затем перейти к гимнастическим общеразвивающим упражнениям для всех групп мышц (разминка). После разминки выполнять комплекс атлетической гимнастики, включающий упражнения для плечевого пояса и рук, для туловища и шеи, для мышц ног и упражнения для формирования правильной осанки. В заключительной части проводить медленный бег, ходьбу, упражнения на расслабление с глубоким дыханием. С помощью атлетической гимнастики укрепляется опорно – двигательный аппарат и мышечная система, Девушкам полезны упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и тазового дна. Девушкам важно помнить что у женского организма менее прочное строение костей, меньше общее развитие мускулатуры тела. Период восстановления после физической нагрузки более продолжительный, быстрее теряется состояние тренированности при прекращении тренировок. Разминку проводить более тщательно, более продолжительно, остерегаться резких сотрясений, мгновенных напряжений и усилий, например при

занятиях с отягощениями. Упражнения выполнять в положении сидя и лёжа на спине. При выполнении упражнений на силу и быстроту движений следует постепенно увеличивать тренировочную нагрузку, более плавно доводить её до оптимальных пределов. Упражнения с отягощениями применять с небольшими весами, сериями по 8 – 12 движений. В интервалах между сериями выполнять упражнения на расслабление с глубоким дыханием и другие упражнения обеспечивающие активный отдых. Нагрузка на выносливость должна быть меньше по объёму.

3. Критерии оценки качества выполнения данной самостоятельной работы - наблюдение на занятиях.

### **Самостоятельная работа по разделу «Профессионально – прикладная физическая подготовка»**

Самостоятельная работа: 1. Выполнение реферата или презентации на тему:

Самостоятельная работа: 2. Наименование темы: «Профессионально – прикладная физическая подготовка». (доклада или сообщения)

#### **1. Наименование темы: «Профессионально – прикладная физическая подготовка».**

1. Цель работы: научиться готовить реферат или презентация по теме «Режим дня».

2. Методические советы и рекомендации по выполнению: см. Правила написания доклада или сообщения.

3. Форма отчетности и контроля: защита реферата или презентации.

#### **2. Наименование темы: «Профессионально – прикладная физическая подготовка»**

1. Цель работы: Подготовить доклад на тему Профессионально – прикладная физическая подготовка».

2. Методические советы и рекомендации по выполнению: см. Правила написания доклада или сообщения.

3. Форма отчетности и контроля: защита доклада или сообщения.

### **Правила оформления и написания реферата:**

Выбрав тему, необходимо приступить к подбору литературы (примерный ее перечень можно посмотреть

- учебно-методическом пособии по истории, обратившись к преподавателю). Но это не исключает, а напротив, предполагает поиск дополнительных источников в библиотеке и/или в интернете. В своем реферате студент должен продемонстрировать умение анализировать полученный материал, выражать свое отношение к нему. Изучение литературы и источников следует начинать с наиболее общих трудов, после чего переходить к освоению конкретных специализированных исследований по выбранной теме.

**Структура реферата.** Реферат должен состоять из плана, введения, нескольких глав, заключения, списка использованных источников и литературы, приложений. При написании работы следует выдерживать стилевое единство текста.

**Введение** работы содержит постановку цели, задач и круга рассматриваемых вопросов. В нем также дается краткий анализ использованных источников и литературы, методов и средств обработки имеющегося материала.

**Основная часть** состоит из нескольких глав, имеющих свое название и раскрывающих один из вопросов темы. При написании ее необходимо последовательно излагать материал, логически переходить от одного вопроса к другому, подтверждать высказанное мнение или суждение конкретными фактами, цифрами, датами, именами. При этом студент всегда должен стремиться проявить собственное историческое мышление по поводу изученного материала. Допускается (в некоторых случаях даже приветствуется) цитирование источников с обязательной ссылкой на них. В

реферате должно выдерживаться определенное равновесие между теоритическими выводами и набором фактов.

**В заключении** излагаются основные выводы, к которым пришел автор работы на основании изучения исторического материала.

После заключения приводится **список использованных источников и литературы** с указанием всех выходных данных, а также **приложения** (если есть необходимость в приведении схем, таблиц, графиков, иллюстраций и т.д.).

**Общий объем** реферата должен составлять 20-25 печатных страниц формата А4. Шрифт – Times New Roman, размер шрифта – 14 pts., интервал – полуторный. Нумерация страниц начинается со второй страницы, титульный лист не нумеруется. Порядковый номер страницы ставится сверху или снизу в середине листа.

**Титульный лист** (первая страница реферата) имеет следующее наполнение: название учебного заведения, в котором выполнена работа, название дисциплины и изучаемой темы, сведения об авторе (номер группы, ФИО студента), сведения о руководителе (ученая степень, должность, ФИО преподавателя), год и место написания работы. В приложении 1 приведен образец оформления титульного листа реферата.

На второй странице приводится содержание (план работы), включающее в себя введение, названия глав, заключение, список использованных источников и литературы, приложения. После названия каждого раздела работы справа указываются номера страниц, с которых они начинаются.

При наличии **ссылок** их порядковая нумерация может быть сквозной по тексту или своя на каждой странице. Если работа цитируется впервые, то дается ее библиографическое описание с указанием используемой страницы. Например, в тексте приводится ссылка на работу историка Л. А. Тихомирова. Сноска в этом случае оформляется следующим образом:

*Тихомиров Л.А. Религиозно-философские основы истории. –М.: Эксмо, 2003. – С. 53*

Если ссылки на одну и ту же работу приводятся неоднократно, то сноска оформляется следующим образом:

*Тихомиров Л.А. Указ. Соч.– С. 74*

**Список использованных источников и литературы** приводится в алфавитном порядке с полным библиографическим описанием книг, статей, документов. Например:

1. *Алексеев В. В., Нефедов С. А. Гибель Советского Союза в контексте истории социализма // Общественные науки и современность. – 2002. - №6.*
2. *Выбор пути: история России. 1939-2000. – Екатеринбург: УрГЭУ, 2001.*
3. *Красильщиков В.А. Вдогонку за прошедшим веком. развитие России в XX веке с точки зрения мировых модернизаций. – М: РОССПЭН, 1998*

**Приложения** должны иметь названия и нумерацию. В тексте реферата можно не указывать полное название приложения, указав лишь его номер.

#### **Правила написания доклада или сообщения.**

В процессе изучения данной учебной дисциплины, студент может выбрать в качестве индивидуального задания доклад или сообщение. **Доклад**— развернутое сообщение, которое раскрывает важную научную или общественно-политическую проблему. После доклада проблема обсуждается, докладчику задают вопросы. Доклады могут длиться от 15-20 мин. до 1 часа. **Сообщение** — это маленький доклад по какому-либо отдельному, частному вопросу. Сообщения могут дополнять чей-либо основной доклад. Выбирая сообщение, следует внимательно просмотреть список и выбрать несколько наиболее интересных и предпочтительных для вас тем. Необходимо учитывать, для подготовки каких тем, у вас имеется необходимая информационная база, научная литература или готовые наработки, идеи, соображения.

Потом, из нескольких тем нужно выбрать одну самую предпочтительную.

Чтобы убедить в чем-то слушателей, нужно хорошо знать тему выступления, то есть разбираться в сущности вопроса. Выступление должно иметь стандартную структуру (Вступление, Основная часть, Заключение). Основная часть должна содержать два-три раздела (пункта плана), не больше. Следует четко переходить от одного пункта к другому. В конце сообщения указывается литература, на основе которой оно сделано.

Так как чаще всего сдавать текст выступления не требуется, студенту достаточно конспективно или в развернутом виде подготовить для себя черновой вариант сообщения. При этом нет нужды в специальном оформлении, поскольку он используется лишь в качестве конспекта во время выступления.

Заранее подготовленное устное сообщение, кроме повышения уровня знаний учащихся, призвано решать задачу приобретения ими опыта публичного выступления. Поскольку сообщение изначально планируется как устное выступление, то оно отличается от работ, которые просто сдаются преподавателю и оцениваются им в письменном виде.

Специфика устного выступления предполагает его соответствия определенным критериям. Если письменный текст должен быть правильно построен и оформлен, грамотно написан, и иметь удовлетворительно раскрывающее тему содержание, то для устного выступления этого мало. Устное выступление, чтобы быть удачным, должно хорошо восприниматься на слух, быть интересным для аудитории и хорошо поданным.

#### **Методические требования к составлению кроссвордов.**

При составлении кроссвордов наиболее популярные виды классификации: по форме игрового поля – ассиметричные (нестандартные с вольным расположением слов).

Еще можно использовать – по общему характерному признаку либо условию, когда все слова или начинаются с определенной буквы, или узловая буква в пересечении слов одинакова, либо слова имеют одинаковую длину. Может быть по вертикали использовано «ключевое слово».

Этапы составления кроссворда.

Сделать анализ учебного текста по теме .

Составить список слов изучаемого учебного материала.

Выбрать наиболее подходящий тип кроссворда.

Поиск и составление вопросов к терминам, понятиям, определениям.

Вычерчивание рисунка сетки в Excel.

Нумерация рисунка сетки.

Печать текстов вопросов и ответов.

Орфографическая проверка текстов.

Проверка текстов на соответствие нумерации.

Печать кроссворда.

#### **Критерии оценивания составления кроссворда**

1. Объем количества слов не менее 15 слов-2б

2. Аккуратность оформления-2б

3. Форма, тип кроссворда-1б

4. Способ оформления-2б

5. задания(все определения, формулировки должны быть однотипны)-2б

6. точность фактов-1б

7. орфографическая грамотность-2б

8. источники информации-2б

9. имя фамилия ученика. выполнявшего кроссворд-2б

10. ключи к кроссворду-2б

«5»-17-16б

«4»-15-10б

«3»-9-6б

«2»- менее 5б

**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 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № Ц-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от № 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).

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования»

Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.

Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.- метод. пособие. — М., 2010.

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.

Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной, работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2010.

Для студентов

Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2010.

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

Бишаева А.А. Физическая культура:- учебник для студ. учреждений сред, проф. образования. — М., 2014.

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

Решетников Н.В., Кислицын К).Т., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.

Сайганова Е.Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат ).

Интернет-ресурсы:

[www. minstm. gov. ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[www. edu. ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

[www. olympic. ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

[www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)

[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)

<http://www.infosport.ru/minsport/>