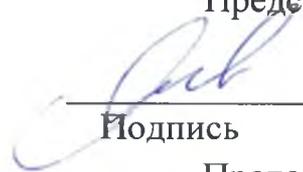


Министерство образования Красноярского края
КГБПОУ «Уярский сельскохозяйственный техникум»

РАССМОТРЕНА
на заседании ЦК
общеобразовательных дисциплин
Председатель ЦК

 / Токмашов А.Ю. /
Подпись Ф.И.О.
Протокол № 4
от «23» 05 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.06 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
общеобразовательного цикла

программа подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии:
35.01.13. Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства
1-2 курс

г.Уяр
2020

Министерство образования Красноярского края
КГБПОУ «Уярский сельскохозяйственный техникум»

РАССМОТРЕНА
на заседании ЦК
общеобразовательных дисциплин
Председатель ЦК

_____/ Токмашов А.Ю. /
Подпись Ф.И.О.
Протокол № _____
от « ____ » _____ 20 ____ .г.

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора
по научно-методической работе

_____/ Кириченко Г.П. /
Подпись Ф.И.О.
от « ____ » _____ 20 ____ .г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.06 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
общеобразовательного цикла

программа подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии:
35.01.13. Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства
1-2 курс

г.Уяр
2020

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

федерального государственного стандарта среднего профессионального образования (далее - СПО) по профессии 35.01.13. «Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства»,

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: Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Уярский сельскохозяйственный техникум», г. Уяр, Красноярский край.

Разработчик:

Клевцов Геннадий Александрович, руководитель физического воспитания КГБПОУ «Уярский сельскохозяйственный техникум».

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4-7
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8-30
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	31-32
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	33--39

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 квалифицированных рабочих, служащих (далее ППКРС) по профессии **35.01.13. «Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства»**.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина Физическая культура является дисциплиной общеобразовательного цикла в соответствии с общеобразовательным циклом.

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 ППКРС 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;
- 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;

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;
- Волейбол: принимать и передавать мяч снизу, сверху; играть у сетки; подавать подачи верхнюю, нижнюю; выполнять нападающий удар; ставить блок; играть в команде;
- 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.
- 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 90⁰; 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; закалять организм.
- 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; Волейбол: правила, технику и тактику игры; имитационные упражнения - технику выполнения различных приемов игры; технику безопасности;
- Баскетбол: правила, технику и тактику игры; имитационные упражнения - технику выполнения различных приемов игры; технику безопасности;
- 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.

Формирование общих компетенций:

Содержание программы направленно 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 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

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

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:
максимальной учебной нагрузки обучающегося **301** час, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **201** часов;
самостоятельной работы обучающегося **100** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	301
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) в том числе практические занятия (всего)	201 197
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	100
Выполнение физических упражнений по заданию преподавателя	65
Работа с учебной литературой	25
Работа над рефератами, докладами	10
Итоговая аттестация 4 семестр в форме дифференцированного зачета.	

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
	1 курс		133/89/44			
1	Раздел 1. Теоретические сведения 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
2		Самостоятельная работа: Выполнение реферата или презентации на тему: «Влияние вредных привычек на организм человека».	2	Учебник «Физическая культура» А. А. Бишаева		3
3	Раздел 2. Легкая атлетика (кроссовая подготовка) Тема 2.1 Короткие дистанции	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 имитационных движений низкого старта. Бег до 200 м.	2
4						

5	Тема 2.2 Средние дистанции	Обучение технике бега на средние дистанции: разминка, гладкий бег до 1000 м., игра на внимание, упражнения на дыхание.	2	флажки разметочные на опоре двигательная активность	Бег не менее 1000 м. Составление комплекса ОРУ.	2
6		Комплекс общеразвивающих упражнений: разминка на месте и в движении, составление индивидуального комплекса упражнений по легкой атлетике самостоятельно, защита своего комплекса.				
7	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.	2	флажки разметочные на опоре двигательная активность	Бег до 2000 м., темп ниже среднего.	2
8		Обучение технике бега по повороту: разминка, подводящие, имитационные упражнения, бег по повороту (5 – 6 повторений), бег 600 м. с использованием поворотов, упражнения на дыхание. Самостоятельная работа: Работа с учебником «Физическая культура» и дополнительной литературой .				
9		Контрольный норматив: бег 100 м.: разминка, норматив, релаксация.	2	флажки разметочные на опоре двигательная активность	Утренняя гимнастика.	
10		Контрольный норматив: бег 2000 м.: разминка, норматив, релаксация.				
11	Тема 2.4 Эстафетный бег	Содержание учебного материала	2	эстафетные палочки, флажки разметочные на опоре, двигательная активность	Отработка техники передачи эстафетной палочки	2
12		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. Обучение технике передачи эстафетной палочки: разминка, комплекс подводящих и общеразвивающих упражнений, передача эстафетной палочки – работа в тройках.				
13		Эстафета 4 x 100 м., разминка, норматив релаксация	2	эстафетные палочки, флажки разметочные на опоре, двигательная активность	Ходьба, бег до 3 км.	2
14		Эстафета 4 x 400 м: разминка, норматив, релаксация. Самостоятельная работа: Работа с учебником «Физическая культура» и дополнительной литературой .				

15	Тема 2.5. Прыжок в длину с места и с разбега.	Содержание учебного материала	2	флажки разметочные на опоре ,двигательная активность	Прыжковые упражнения.	2
16		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				
17	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
18		ОРУ, релаксация Самостоятельная работа: Работа с учебником «Физическая культура» и дополнительной литературой .				
		Самостоятельная работа: Выполнение реферата или презентации на тему: «Лёгкая атлетика».	2			3
19	Раздел 3. Спортивные игры 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
20						
21		Обучение тактике игры: разминка на месте, учебная игра с объяснениями тактики игры.	2	мячи футбольные, ворота для мини- футбола, сетка для ворот мини- футбола, двигательная активность	Отработка техники владения мячом, подводящие упражнения.	2
22	Обучение технике отбора мяча у соперника: разминка, работа с мячом в парах, в тройках (ведение мяча - отбор), учебная игра. Самостоятельная работа: Работа с учебником «Физическая культура» и дополнительной литературой .					
23		Учебная игра с самостоятельным судейством: учебная игра по правилам – в роли судьи обучающиеся по очереди (3 команды – смена после забитого гола).	2	мячи футбольные, ворота для мини- футбола, сетка для ворот мини- футбола	Повторение правил игры.	2
24	Двухсторонняя игра: разминка, двухсторонняя игр					

		Самостоятельная работа: Выполнение реферата или презентации на тему: «Спортивные игры»	2			3
25	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.	2	стойки,сетка волейбольные, мячи волейбольные, двигательная активность	Имитационные и подводящие упражнения.	2
26		Обучение тактике игры: разминка на месте, учебная игра с объяснениями тактики игры. Самостоятельная работа: Работа с учебником «Физическая культура» и дополнительной литературой .				
27		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.	2	стойки,сетка волейбольные, мячи волейбольные, двигательная активность	Двухсторонняя игра.	2
28		Обучение технике передачи мяча. Игра у сетки: разминка, работа в парах через сетку – передачи сверху, снизу, учебная игра. Самостоятельная работа: Составление комплекса ОРУ				
29		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.	2	стойки,сетка волейбольные, мячи волейбольные, двигательная активность	Повторение правил игры.	2
30		Учебная игра: учебная игра по правилам – в роли судьи преподаватель (3 команды – смена после партии).				
31		Учебная игра с самостоятельным судейством: учебная игра по правилам – в роли судьи обучающиеся по очереди (3 команды – смена после партии).	2			
32		Двухсторонняя игра: разминка, двухсторонняя игр.				
33	Тема 3.3 Баскетбол	Обучение правилам игры: разминка на месте и в движении, объяснение, объяснение при показе правил игры, обучение тактике игры, гимнастика на дыхание.	2	щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой, мячи	Утренняя гимнастика.	2
34		Обучение технике ведения мяча левой, правой руками: разминка, работа с мячом индивидуально, в парах (ведение,				

		пасы), эстафеты с баскетбольными мячами, учебная игра.		баскетбольные, сетка для переноса мячей, двигательная активность		
35		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.	2	щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой, мячи	Имитация основных движений и элементов.	2
36		Обучение технике отбора мяча у соперника: разминка, работа с мячом в парах, в тройках (ведение мяча - отбор), учебная игра.		баскетбольные, сетка для переноса мячей, двигательная активность		
37		Учебная игра с самостоятельным судейством: учебная игра по правилам – в роли судьи обучающиеся по очереди (3 команды – смена через 5 минут).	2	щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой, мячи	Повторение правил игры.	2
38		Двухсторонняя игра: разминка, двухсторонняя игра.		баскетбольные, сетка для мячей		
39		Контрольный норматив: штрафной бросок – из пяти, три попадания в кольцо: разминка, норматив, релаксация.	2	щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой, мячи		2
40				баскетбольные, сетка для переноса мячей		
41	Тема 3.4 Бадминтон	Краткие сведения об истории и правилах игры в бадминтон. Разметка площадки, судейство. Правила игры. Техника безопасности игры.	2	бадминтон, воланы, ракетки	Утренняя гимнастика.	2
42		Обучение технике подачи: разминка, правильная техника подачи, работа в парах.		двигательная активность		

43		Обучение технике передачи, разминка, техника передачи, Двухсторонняя игра.	2	бадминтон, воланы, ракетки двиг. активность	Повторение правил игры.	2
44	Раздел 4. Лыжная подготовка Тема 4.1 Лыжные хода	Инструктаж по Т.Б.	2	лыжи, лыжные крепления, обувь лыжника, двигательная активность	Имитация ходов.	2
45		Обучение технике попеременных ходов (отработка техники): разминка, имитационные движения, обучение техники попеременных ходов на учебном круге 300 м., релаксация.				
46		Обучение технике одновременных ходов (отработка техники): разминка, имитационные движения, обучение техники одновременных ходов на учебном круге 300 м., релаксация.				
47		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. релаксация.	2	лыжи, лыжные крепления, обувь лыжника, двигательная активность	Имитационные, подводящие упражнения.	2
48		Обучение технике конькового хода (отработка техники): разминка, имитационные движения, обучение техники конькового хода на учебном круге 300 м., релаксация.				
		Самостоятельная работа: Выполнение реферата или презентации на тему: «Зимние Олимпийские игры» или «Лыжные гонки в СССР и в России».	2			3
49	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
50						
51		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
52		Самостоятельная работа: Составление комплекса ОРУ				

53	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.	2	лыжи, лыжные крепления , обувь лыжника, двигательная активность	Имитационные и подводящие упражнения.	2
54		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).				
55		Обучение технике прохождения поворотов способом «переступания»: разминка, имитационные упражнения, повороты на месте и в движении, релаксация.	2	лыжи, лыжные крепления , обувь лыжника, двигательная активность	Катание с гор на лыжных трассах.	2
56		Обучение технике полной остановки на параллельных лыжах с разворотом на 90 градусов, обучение техники на учебном спуске. Самостоятельная работа: Составление комплекса ОРУ				
57	Тема 4.4 Совершенствование техники лыжных элементов	Техника выполнения различных элементов: разминка, повтор пройденного материала на учебных участках.	2	лыжи, лыжные крепления , обувь лыжника, двигательная активность	Имитация движений. Катание на лыжах в лесном массиве.	2
58		Свободное катание в лесном массиве: катание в лесном массиве, используя приобретенные умения и навыки, катание с гор.				
59		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		2
60		Самостоятельная работа: Составление комплекса ОРУ				
61	Раздел 5. Гимнастика Тема 5.1 Строевые упражнения	Строевые упражнения (приемы на месте, в движении): разминка на месте и в движении, строевые упражнения на месте и в движении, гимнастика для глаз, релаксация.	2	двигательная активность	Выполнение реферата или презентации на тему: «Гимнастика».	2
62		Перестроения строя: 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.				

63	Тема 5.2 Общеразвивающие упражнения. Контрольные нормативы	Разработка комплексов упражнений «Утренней гимнастики»: разминка на месте и в движении, работа в группах – комплексы «Утренней гимнастики» в движении, подвижная игра.	2	коврик гимнастический, маты гимнастическая, скакалка гимнастическая	Утренняя гимнастика (закаливание).	2
64		Комплексы общеразвивающих упражнений в движении: разминка на месте и в движении, работа в группах – комплексы ОРУ в движении, эстафета.				
65		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.	2	перекладина ,баскетбольный мяч, тренажеры, двигательная активность	Составить комплекс ОРУ.	2
66		Контрольные нормативы: подтягивание на высокой перекладине; поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой: разминка, нормативы, релаксация. Самостоятельная работа: Составление комплекса ОРУ				
67	Раздел 6. Атлетическая гимнастика Тема 6.1 Развитие мышц плечевого пояса	Обучение технике выполнения упражнений, выбор нагрузки: разминка на месте и в движении, тренировка по станциям на тренажерах, релаксация	2	штанги, гантели, тренажеры, двигательная активность	Составление индивидуального комплекса упражнений.	2
68		Обучение технике безопасности: разминка в движении, объяснение страховки товарища, само страховки, дозировки нагрузки, подбора необходимого инвентаря (штанги, гантели, тренажеры), игра на внимание.				
69		Обучение технике выполнения упражнений: разминка, работа в группах – на тренажерах и без, разработка индивидуального комплекса упражнений (4 – 6 упражнений) для мышц плеч (дельтовидные), релаксация.	2	штанги, гантели, тренажеры, двигательная активность	Составление комплекса «Утренней гимнастики».	2
70		Разработка комплекса упражнений: разминка, индивидуальная работа с тренажерами и без, релаксация.				
71	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.	2	тренажеры, двигательная активность	Подбор индивидуального комплекса упражнений.	2
72		Обучение технике выполнения упражнений, выбор нагрузки: разминка на месте и в движении, тренировка по станциям на тренажерах, релаксация.				

73	Тема 6.3 Развитие мышц брюшного пресса и спины	Разработка комплекса упражнений для мышц брюшного пресса, для мышц спины с использованием тренажеров: разминка, круговая тренировка на спортивных тренажерах, релаксация.	2	штанги, гантели, тренажеры, двигательная активность	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой 3 x 30 р.	2
74		Разработка комплекса упражнений для развития гибкости и подвижности суставов: разминка, круговая тренировка на спортивных тренажерах и без, релаксация.				
75	Тема 6.4 Развитие мышц ног.	Разработка комплекса упражнений для мышц ног: разминка, круговая тренировка на спортивных тренажерах, релаксация.	2	штанги, гантели, тренажеры, двигательная активность		2
76		Контрольные нормативы: подтягивание; пресс: разминка, нормативы, релаксация.				
77	Раздел 7. Профессионально – прикладная физическая подготовка (ППФП) Тема 7.1 Повышение работоспособности: развитие силы и выносливости мышц, необходимых в профессии	Развитие подвижности суставов кистей рук: разминка, круговая тренировка на спортивных тренажерах, с гимнастическими снарядами, релаксация.	2	коврик гимнастический, маты гимнастическая, скакалка ,гимнастическая тренажеры, двигательная активность	Упражнения на гибкость.	2
78		Статическая выносливость мышц рук, плечевого пояса: разминка, круговая тренировка на спортивных тренажерах, релаксация.				
79		Самостоятельная работа: Составление комплекса ОРУ				
80		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
	Разработка комплексов упражнений для развития гибкости: разминка, работа фронтальным методом – упражнения на гибкость, упражнения на растяжку, элементы акробатики, элементы аэробики, комплекс расслабляющих упражнений.					
		Самостоятельная работа: Составление комплекса ОРУ				

81	Тема 7.2 Развитие координации движения и быстроты реакции	Подбор элементов спортивных игр (волейбол, баскетбол): разминка, работа в группах: волейбол – игра в кругу; баскетбол	2	мячи волейбольные и баскетбольные, двигательная активность	Закаливание.	2
82		Обучение технике спортивной игры: настольный теннис: разминка, спортивная игра – настольный теннис.				
83		Обучение технике метания мяча, гранаты в цель: разминка, подводящие, имитационные упражнения, многократное непрерывное метание 2 минуты, метание на дальность, метание в цель, релаксация. Упражнения с чередованием напряжения и расслабления: разминка, работа фронтальным методом – комплексы упражнений с чередованием напряжения и расслабления, эстафета с баскетбольными мячами, релаксация.	2	гранаты, баскетбольные мячи, двигательная активность	Составление индивидуально го комплекса упражнений.	2
84		Самостоятельная работа: Выполнение реферата или презентации на тему: «Режим дня».	2			3
85	Тема 7.3 Профилактика профессиональных заболеваний. Организация отдыха	Закаливание): свободная оздоравливающая прогулка.	2	двигательная активность	Закаливание в домашних условиях.	2
86		Обучение технике дыхательной гимнастики: разминка на месте и в движении, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, игра на внимание, релаксация. Самостоятельная работа: Составление комплекса ОРУ				
87		Упражнения с использованием тренажеров для основных групп мышц; для мышц глаз: разминка, круговая тренировка на спортивных тренажерах и без, релаксация.	2	тренажеры, двигательная активность	Посещение тренажерного зала	2
88						
89		Контрольный норматив: бег 5000 м. без учета времени: разминка, норматив, релаксация	1		Прогулка на свежем воздухе.	
Итого обязательной нагрузки			133/89/44			
2 курс			168/112/56			
90	Раздел 1. Теоретические сведения Тема 9.1	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, самоконтроль занимающихся: цели и задачи; факторы регуляции нагрузки; основные признаки утомления. Средства физической культуры в регулировании	2		Изучение инструкций по технике безопасности.	1-2

91	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	работоспособности: методы повышения эффективности производственного труда.				
		Самостоятельная работа: Выполнение реферата или презентации на тему: «Нетрадиционные виды спорта»	2			3
92	Раздел 10. Легкая атлетика (кроссовая подготовка) Тема 10.1 Короткие дистанции	Совершенствование бега с низкого старта: разминка, подводящие, имитационные упражнения, низкий старт с выбеганием на 10 – 15 м., бег с низкого старта – дистанция 60 м., заминочный (легкий) бег 500 - 600 м., упражнения на дыхание. Совершенствование технике финиширования.	2	флажки разметочные на опоре двигательная активность	Отработка подводящих и имитационных движений низкого старта. Бег до 200 м.	2
93		Техника бега на 30 м., 60 м., 100 м.: разминка, подводящие, имитационные упражнения финиша, бег на короткие дистанции группами, заминочный (легкий) бег 500 - 600 м., упражнения на дыхание.				
		Самостоятельная работа: Выполнение реферата или презентации на тему: «История развития легкой атлетики в России и за рубежом»	2			3
94	Тема 10.2 Средние дистанции	Совершенствование технике бега на средние дистанции: разминка, гладкий бег до 1000 м., игра на внимание, упражнения на дыхание.	2	флажки разметочные на опоре двигательная активность	Бег не менее 1000 м. Составление комплекса ОРУ.	2
95		Комплекс общеразвивающих упражнений: разминка на месте и в движении, составление индивидуального комплекса упражнений по легкой атлетике самостоятельно, защита своего комплекса.				
96		Контрольный норматив: бег 100 м.: разминка, норматив, релаксация.				
97		Контрольный норматив: бег 1000 м.: разминка, норматив, релаксация	2	флажки разметочные на опоре двигательная активность		2
98	Тема 10.3 Длинные дистанции	Совершенствование технике и тактики бега на длинные дистанции: разминка, гладкий бег до 2000 м., игра на внимание, упражнения на дыхание.	2	Выполнение реферата на тему: «Скоростная и основная выносливость»	Бег до 2000 м., темп ниже среднего.	2
99		Совершенствование технике бега по повороту: разминка, подводящие, имитационные упражнения, бег по повороту (5 – 6 повторений), бег 600 м. с использованием поворотов,				

		упражнения на дыхание.				
100		Работа на развитие выносливости: бег до 3000 м. ОРУ. 5000 м. ОРУ.	2		Отработка техники передачи эстафетной палочки	2
101		Контрольный норматив: бег 2000 м.: разминка, норматив, релаксация				
102	Тема 10.4 Эстафетный бег	Совершенствование техники 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	Утренняя гимнастика.	2
103		Совершенствование техники передачи эстафетной палочки: разминка, комплекс подводящих и общеразвивающих упражнений, передача эстафетной палочки – работа в тройках.				
104		Эстафета 4 x 100 м.: (девушки) разминка, норматив, релаксация.	2			
105		Эстафета 4 x 400 м. (юноши): разминка, норматив, релаксация.				
106		Контрольный норматив: бег 5000 м. без учета времени: разминка, норматив, релаксация.	2	эстафетные палочки, флажки разметочные на опоре, двигательная активность	Закаливание в домашних условиях..	2
107		Контрольный норматив: прыжок с места: разминка, норматив, релаксация. Самостоятельная работа: Составление комплекса ОРУ				
108	Раздел 11. Спортивные игры Тема 11.1 Футбол	Совершенствование техники ведения мяча: 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,	Отработка техники владения мячом.	2
109		Совершенствование техники ударов по мячу внутренней стороной стопы: разминка, работа с мячом индивидуально, в парах (пасы – принятие мяча внутренней стороной стопы),				

		учебная игра.				
110		Совершенствование техники остановки мяча: разминка, работа с мячом в парах (пасы – остановка мяча). Учебная игра (правила игры): учебная игра по правилам – в роли судьи преподаватель (3 команды – смена после забитого гола).	2	мячи футбольные, ворота для мини-футбола, сетка для ворот мини-футбола,	Посещение спортивной секции.	2
111		Самостоятельная работа: Составление комплекса ОРУ				
112		Совершенствование тактики игры: разминка на месте, учебная игра с объяснениями тактики игры.	2	мячи футбольные, ворота для мини-футбола, сетка для ворот мини-футбола,	Повторение правил игры.	2
113		Совершенствование техники отбора мяча у соперника: разминка, работа с мячом в парах, в тройках (ведение мяча - отбор), учебная игра.				
114		Учебная игра с самостоятельным судейством: учебная игра по правилам – в роли судьи обучающиеся по очереди (3 команды – смена после забитого гола).	2			
115		Двухсторонняя игра: разминка, двухсторонняя игра				
116	Тема11.2 Волейбол	Повторение правил игры: разминка на месте и в движении, объяснение, объяснение при показе правил игры, игра на внимание, гимнастика для глаз, гимнастика на дыхание.	2	Стойки, сетка волейбольные, мячи	Имитационные и подводящие упражнения.	2
117		Совершенствование техники передачи мяча. Игра у сетки: разминка, работа в парах через сетку – передачи сверху, снизу, учебная игра.		волейбольные, двигательная активность		
118		Совершенствование техники приема и передач мяча снизу: разминка, подводящие, имитационные упражнения, работа индивидуально – прием и передача мяча снизу об стену, работа в парах – прием и передача мяча снизу, учебная игра.	2	Стойки, сетка волейбольные, мячи	Посещение спортивной секции.	2
119		Совершенствование техники приема и передач мяча сверху: разминка, подводящие, имитационные упражнения, работа индивидуально – прием и передача мяча сверху об стену, работа в парах – прием и передача мяча сверху, учебная игра.		волейбольные, двигательная		

120		Совершенствование техники верхней и нижней подачи: разминка, подводящие, имитационные упражнения, работа в парах, работа в парах через сетку – прием и подача (верхняя, нижняя) мяча, учебная игра.	2	Стойки, сетка волейбольные, мячи волейбольные, двигательная активность	Повторение правил игры.	2
121		Учебная игра: учебная игра по правилам – в роли судьи преподаватель (3 команды – смена после партии). Самостоятельная работа: Составление комплекса ОРУ				
122		Совершенствование техники верхней и нижней подачи: разминка, подводящие, имитационные упражнения, работа в парах, работа в парах через сетку – прием и подача (верхняя, нижняя) мяча.	2	Стойки, сетка волейбольные, мячи волейбольные, двигательная активность	Двухсторонняя игра.	2
123		Двухсторонняя игра: двухсторонняя игра по правилам судейства.				
124	Тема 11.3 Баскетбол	Совершенствование правил игры: разминка на месте и в движении, объяснение, объяснение при показе правил игры, совершенствование тактике игры, гимнастика на дыхание.	2	щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой, мячи	Повторение правил игры.	2
125		Совершенствование технике ведения мяча левой, правой руками: разминка, работа с мячом индивидуально, в парах (ведение, пасы), учебная игра.		баскетбольные, сетка для переноса мячей		
126		Совершенствование техники передачи мяча в движении: разминка, подводящие, имитационные упражнения, совершенствование технике бросков мяча одной, двумя руками от головы, от груди – работа в парах на месте и в движении, эстафеты.	2	щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой, мячи	Двухсторонняя игра.	2
127	Совершенствование техники отбора мяча у соперника: разминка, работа с мячом в парах, в тройках (ведение мяча - отбор), учебная игра.		баскетбольные, сетка для переноса мячей, двигательная активность			

128		Учебная игра: учебная игра по правилам – в роли судьи преподаватель (3 команды – смена после забитых 2-х очков). Контрольный норматив: штрафной бросок – из пяти, три попадания в кольцо: разминка, норматив, релаксация. Самостоятельная работа: Составление комплекса ОРУ	2	щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой, мячи баскетбольные, сетка для переноса мячей	Утренняя гимнастика.	2
129						
130	Тема 3.4 Бадминтон	Краткие сведения об истории и правилах игры в бадминтон. Разметка площадки, судейство. Правила игры. Техника безопасности игры.	2	бадминтон, воланы, ракетки двигательная активность	Имитация основных движений и элементов.	2
131						
132		Совершенствование техники подачи. Совершенствование техники передачи, двухсторонняя игра Самостоятельная работа: Составление комплекса ОРУ	2	бадминтон, воланы, ракетки двигательная активность	Повторение правил игры.	2
133						
134	Раздел 12. Лыжная подготовка	Совершенствование техники попеременных, одновременных ходов: разминка, имитационные движения, совершенствование техники попеременных, одновременных ходов на учебном круге 300 м., релаксация. Совершенствование техники перехода с хода на ход: 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	Имитация ходов.	2
135	Тема 12.1 Лыжные хода					
		Самостоятельная работа: Работа с учебником «Физическая культура» и дополнительной литературой.	2			3
136		Совершенствование техники конькового хода: разминка, имитационные движения, совершенствование техники конькового хода на учебном круге 300 м., релаксация. Прохождение дистанции до 5000 м.: разминка на месте, прохождение дистанции. Самостоятельная работа: Составление комплекса ОРУ	2	лыжи, лыжные крепления, обувь лыжника, двигательная активность	Имитационные, подводящие упражнения.	2
137						

138	Тема 12.2 Преодоление подъемов	Совершенствование техники преодоления подъемов способами «Елочка» , разминка, совершенствование техники на учебном подъеме, дистанция 1000 м. имитационные упражнения.	2	лыжи, лыжные крепления , обувь лыжника, двигательная активность	Утренняя гимнастика (закаливание). Изучение лыжного инвентаря.	2
139		«Лесенка» : разминка, имитационные упражнения, совершенствование техники на учебном подъеме, дистанция 500 м. преодолевая подъем шагом, далее на скорости, релаксация (после каждого урока).				
140 141		Прохождение дистанции с подъемами до 5000 м. : разминка на месте, прохождение дистанции. Самостоятельная работа: Составление комплекса ОРУ	2	лыжи, лыжные крепления , обувь лыжника, двигательная активность	Закаливание.	2
142	Тема 12.3 Прохождение спусков и поворотов	Совершенствование техники прохождения спусков и прохождение спусков с контруклонами : разминка, работа на спуске – 3 спуска, работа на спуске с контруклонами – 3 спуска, катание с гор, релаксация. Совершенствование техники прохождения поворотов в движении : разминка, имитационные упражнения, повороты на месте и в движении, релаксация.	2	лыжи, лыжные крепления , обувь лыжника, двигательная активность	Имитационные , подводящие упражнения.	2
143						
144		Совершенствование техники торможения перед препятствием способами «Плугом», «Полуплугом» : разминка, имитационные упражнения, совершенствование техники на учебном спуске, дистанция 1000 м. преодолевая спуск с торможением, релаксация (после каждого урока). Совершенствование техники торможения на параллельных лыжах в повороте : разминка, имитационные упражнения, повороты на месте и в движении, торможение на параллельных лыжах в повороте, релаксация.	2	лыжи, лыжные крепления , обувь лыжника, двигательная активность	Катание с гор на лыжных трассах.	2
145						
146	Тема 12.4 Совершенствование техники лыжных элементов	Техника выполнения различных элементов : разминка, повтор пройденного материала на учебных участках, свободное катание в лесном массиве.	2	лыжи, лыжные крепления , обувь лыжника, двигательная активность	Имитация движений. Катание на лыжах в лесном	2
147		Лыжные гонки : дистанция 3000 м. – девушки; 5000 м. – юноши.				

					массиве.	
148	Раздел 13. Атлетическая гимнастика Тема 13.1 Развитие мышц плечевого пояса	Комплекс упражнений для дельтовидных мышц плеча: разминка, работа в группах – на тренажерах и без, разработка индивидуального комплекса упражнений (4 – 6 упражнений) для мышц плеч (дельтовидные), релаксация. Подбор индивидуальной дозировки нагрузки, необходимого инвентаря: разминка в движении, объяснение страховки товарища, самостраховки, дозировки нагрузки, подбора необходимого инвентаря (штанги, гантели, тренажеры), игра на внимание. Самостоятельная работа: Составление комплекса ОРУ	2	штанги, гантели, тренажеры, двигательная активность	Составление индивидуального комплекса упражнений.	2
149						
150	Тема 13.2 Развитие мышц рук, большой грудной	Подбор индивидуальной дозировки нагрузки, необходимого инвентаря: разминка в движении, объяснение страховки товарища, самостраховки, дозировки нагрузки, подбора необходимого инвентаря (штанги, гантели, тренажеры), игра на внимание. Совершенствование техники выполнения упражнений для груди (средняя часть, верхняя часть): разминка, работа в группах – на тренажерах и без, разработка индивидуального комплекса упражнений (4 – 6 упражнений) для мышц груди, релаксация.	2	штанги, гантели, тренажеры, двигательная активность	Кросс на свежем воздухе.	2
151						
152		Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц бицепса, Трицепса: разминка, круговая тренировка на тренажерах, релаксация.	2	штанги, гантели, тренажеры, двигательная активность	Ежедневное отжимание 10 – 20 раз.	2
153						
154	Тема 13.3 Развитие мышц брюшного пресса и спины	Подбор индивидуальной дозировки нагрузки, необходимого инвентаря: разминка в движении, объяснение страховки товарища, самостраховки, дозировки нагрузки, подбора необходимого инвентаря (штанги, гантели, тренажеры), игра на внимание. Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц живота (прямая мышца живота, косая мышца), спины (широчайшая мышца спины): разминка, работа в группах – на тренажерах и без, разработка индивидуального комплекса упражнений (4 – 6 упражнений) для мышц груди,	2	штанги, гантели, тренажеры, двигательная активность	Утренняя гимнастика (закаливание).	2
155						

156	Тема 13.4 Развитие мышц ног. Контрольные нормативы	Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц стопы, икроножных, разгибателей бедра и сгибателей колена: работа в группах – на тренажерах и без, разработка индивидуального комплекса упражнений (4 – 6 упражнений) для мышц груди, релаксация. Контрольные нормативы: сгибание, разгибание рук в упоре лежа; жимы: разминка, нормативы, релаксация.	2	штанги, гантели, тренажеры, двигательная активность	Посещение тренажерного зала(ФОК)	2
157						
158	Раздел 14. Гимнастика Тема 14.1 Строевые упражнения	Строевые упражнения (приемы на месте, в движении): разминка на месте и в движении, строевые упражнения на месте и в движении, гимнастика для глаз, релаксация. Комплексы общеразвивающих упражнений в движении: разминка на месте и в движении, работа в группах – комплексы ОРУ в движении, эстафета.	2	двигательная активность	Подбор индивидуального комплекса упражнений.	2
159		Самостоятельная работа: Выполнение реферата или презентации на тему: «Гимнастика»	2			3
160	Тема 14.2 Общеразвивающие упражнения. Контрольные нормативы	Совершенствование 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; поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой: разминка, нормативы, релаксация. Самостоятельная работа: Составление комплекса ОРУ	2	перекладина ,баскетбольный мяч, тренажеры, двигательная активность	Утренняя гимнастика (закаливание).	2
161						
162		Комплекс упражнений на внимание: разминка на месте и в движении, комплексы упражнений на внимание. Упражнения с чередованием напряжения и расслабления: разминка, работа фронтальным методом – комплексы упражнений с чередованием напряжения и расслабления, эстафета с баскетбольными мячами, релаксация.	2		Ежедневное отжимание 10 – 20 раз	2
163						
164		Совершенствование техники выполнения упражнений для развития гибкости, подвижности суставов кистей рук, плечевого пояса: разминка, круговая тренировка на спортивных тренажерах и без. Бег по пересеченной местности от 3000 м. до 5000 м.:	2		Подбор индивидуального комплекса упражнений.	
165						

166	Раздел 15. ППФП Тема 15.2 Развитие координации движения, гибкости и быстроты реакции	Совершенствование техники выполнения упражнений для развития гибкости, подвижности суставов кистей рук, плечевого пояса: разминка, круговая тренировка на спортивных тренажерах и без, релаксация.	2	перекладина, баскетбольный мяч, тренажеры, двигательная активность	Подбор спортивных видов деятельности относительно выбранной профессии.	2
167		Комплексы упражнений из атлетической гимнастики (плечевой пояс, мышцы ног, пресса): разминка, работа в группах – на тренажерах и без, релаксация. Самостоятельная работа: Составление комплекса ОРУ				
168		Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц стопы, икроножных, разгибателей бедра и сгибателей колена: работа в группах – на тренажерах и без, разработка индивидуального комплекса упражнений (4 – 6 упражнений) для мышц груди, релаксация.	2	перекладина, баскетбольный мяч, тренажеры, двигательная активность	Посещение спортивной секции	2
169		Контрольный норматив: подтягивание; поднятие туловища из положения лежа, руки за головой: разминка, норматив, релаксация.				
170	Тема 15.2 Развитие координации движения, гибкости и быстроты реакции	Подбор элементов спортивных игр (волейбол, баскетбол): разминка, работа в группах: волейбол – игра в кругу; баскетбол	2	перекладина, баскетбольный и волейбольный мяч, тренажеры, двигательная активность	Составление индивидуального комплекса упражнений.	2
171		Совершенствование техники спортивной игры: настольный теннис: разминка, спортивная игра – настольный теннис. Самостоятельная работа: Составление комплекса ОРУ				
172		Совершенствование технике метания мяча, гранаты в цель: разминка, подводящие, имитационные упражнения, многократное непрерывное метание 2 минуты, метание на дальность, метание в цель, релаксация.	2	гранаты, баскетбольные мячи двигательная активность	Утренняя гимнастика (закаливание).	2
173		Упражнения с чередованием напряжения и расслабления: разминка, работа фронтальным методом – комплексы упражнений с чередованием напряжения и расслабления, эстафета с баскетбольными мячами, релаксация.				
174		Развитие мышц брюшного пресса (прямые, косые мышцы живота) и спины: разминка, работа по индивидуальному комплексу, упражнения на дыхание.	2	перекладина, баскетбольный мяч, тренажеры, двигательная активность	Подбор индивидуального комплекса упражнений.	2
175		Развитие мышц ног: разминка, работа в парах на тренажерах и без, разработка индивидуального комплекса упражнений,				

		релаксация. Самостоятельная работа: Составление комплекса ОРУ				
176		Развитие гибкости: разминка, комплексы упражнений на гибкость (работа со снарядами и без), игра на внимание	2	перекладина баскетбольный мяч, тренажеры	Посещение спортивной секции	2
177		Развитие подвижности суставов: разминка, комплексы упражнений в группах, упражнения на дыхание.				
178		Развитие мышц груди (нижняя, средняя, верхняя части): разминка, работа по индивидуальному комплексу, упражнения на дыхание	2	Перекладина, баскетбольный мяч, тренажеры, двигательная активность		2
179		Упражнения на внимание (гимнастика для глаз): разминка на месте и в движении, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, игры на внимание, релаксация. Самостоятельная работа: Составление комплекса ОРУ				
180		Контрольный норматив: бег 2000 м., 3000 м.: разминка, норматив – 2000 м. девушки, 3000 м. – юноши, релаксация	2	Перекладина, баскетбольный мяч, тренажеры, двигательная активность		2
181						
182	Тема 15.3 Развитие силы мышц необходимых для выбранной профессии	Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ): разминка, круговая тренировка на спортивных тренажерах и без, релаксация.	2	Перекладина, баскетбольный мяч, тренажеры, двигательная активность	Подбор индивидуально го комплекса упражнений.	2
183		Атлетическая гимнастика: разминка, круговая тренировка: развитие плечевого пояса, развитие мышц рук (кисти, бицепс, трицепс), развитие мышц пресса и спины, развитие мышц стопы, развитие мышц ног (разгиб бедра, сгибатели колена), релаксация.				
184		Гимнастика: разминка, совершенствование техники висов и подтягивание на высокой перекладине, упражнение на растягивание мышц, составление комплексов «Утренняя гимнастика», релаксация.	2	перекладина, баскетбольный мяч, тренажеры, двигательная активность	Посещение спортивной секции	2
185		Гимнастика: разминка на месте и в движении, гимнастика на дыхание, игра на внимание, заминочный бег 500 – 600 м. Самостоятельная работа: Составление комплекса ОРУ				

186		Упражнение с использованием тренажеров для основных групп мышц; для мышц глаз: разминка, круговая тренировка на спортивных тренажерах и без, релаксация Спортивные игры: Футбол: разминка, двухсторонняя игра.	2	Перекладина, баскетбольный мяч, тренажеры, двигательная активность		2
187						
188		Совершенствование техники прыжков: разминка, работа поточным способом по длине спортивного зала: многоскоки, прыжки в шаге, прыжки на двух, одной ноге, бег приставными шагами, прыжки вместе – врозь, работа со скакалкой (индивидуально и в группе), упражнения на дыхание Спортивные игры: Волейбол: разминка, двухсторонняя игра. Самостоятельная работа: Составление комплекса ОРУ	2	Гимнастические снаряды	Подбор индивидуально го комплекса упражнений.	2
189						
190		Правильное использование тренажеров, штанг, гантелей: разминка, работа в тренажерном зале, подбор необходимого инвентаря (штанги, гантели, тренажеры), игра на внимание. Подбор элементов спортивных игр (волейбол, баскетбол): разминка, работа в группах: волейбол – игра в кругу; баскетбол – стритбол Самостоятельная работа: Работа с учебником «Физическая культура» и дополнительной литературой .	2	Тренажеры, штанги, мячи волейбольные		2
191						
192		Упражнения на внимание; точностные упражнения, направленные на совершенствование управления движениями (волейбол, настольный теннис): разминка, точностные упражнения с элементами спортивных игр, работа по группам – спортивные игры, релаксация. Повторение техники спортивной игры: настольный теннис: разминка, спортивная игра – настольный теннис Самостоятельная работа: Работа с учебником «Физическая культура» и дополнительной литературой .	2	Мячи волейбольные, воланы, ракетки	Посещение спортивной секции	2
193						
194		Упражнения с чередованием напряжения и расслабления: разминка, работа фронтальным методом – комплексы упражнений с чередованием напряжения и расслабления, Эстафета с баскетбольными мячами, релаксация Самостоятельная работа: Работа с учебником «Физическая культура» и дополнительной литературой .	2		Закаливание	2
195						

196	Тема 15.4 Профилактика заболеваний. Организация отдыха	Обучение технике дыхательной гимнастики: разминка на месте и в движении, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, игра на внимание, релаксация	2		Оздоровительные прогулки.	2
197		Элементы гимнастики на дыхание: разминка на месте и в движении, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, игра на внимание, релаксация. Самостоятельная работа: Составление комплекса ОРУ				
198		Упражнения на внимание (гимнастика для глаз): разминка на месте и в движении, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, игры на внимание, релаксация.	2		Закаливание	2
199		Обучение технике выполнения упражнений, выбор нагрузки: разминка на месте и в движении, тренировка по станциям на тренажерах, релаксация Самостоятельная работа: Работа с учебником «Физическая культура» и дополнительной литературой .				
		Самостоятельная работа: Выполнение реферата или презентации на тему: «Физическая культура в свете последних событий»	2			3
200	Дифференцированный зачет:		2			
201	Сдача контрольных нормативов.					
	Итого обязательной нагрузки		301/201/100			

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 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».

«Скоростная и основная выносливость» или «Влияние длительного бега на организм человека».

«Развитие эстафетного бега в России – результаты».

«Спортивные игры»

«Зимние Олимпийские игры» или «Лыжные гонки в СССР и в России».

«Гимнастика».

«Режим дня».

«Физическая культура в свете последних событий»

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 ⁰	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 страховать 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.

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

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

Рекомендуемая литература

Основные источники:

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. Бишаева А.А. Физическая культура:- учебник для студ. учреждений сред, проф. образования. — М., 2014.
4. 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.
5. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.
6. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.
7. Решетников Н.В., Кислицын К).Т., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.
8. Сайганова Е.Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат

Интернет-ресурсы:

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