

Министерство образования Красноярского края

КГБПОУ «Уярский сельскохозяйственный техникум»

Рабочая программа
рассмотрена и одобрена на заседании ПЦК
общеобразовательных дисциплин
Протокол № 4 от « 10 » 09 2018 г.
Председатель ПЦК Косиц / С.В.Костюк/

Утверждаю:
Зам. директора по НМР
Кириченко Г.П. Кириченко
« 14 » 09 2018 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

код и название учебной дисциплины

общеобразовательного цикла

программ подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии

38.01.02 Продавец, контролер – кассир

код, название профессионального модуля (учебной дисциплины)

Продавец, контролер – кассир

Квалификация выпускника

очная

Форма обучения

г. Уяр

2018

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

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

федерального государственного стандарта среднего профессионального образования (далее - СПО) по профессии 38.01.02 Продавец, контролер - кассир,

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: Григорьев Игорь Иванович - преподаватель физической культуры и ОБЖ первой категории Ирбейского филиала КГБПОУ «Уярский сельскохозяйственный техникум»

Ф.И.О., звание, должность, категория

СОДЕРЖАНИЕ

| | стр. |
|-------------------------------------------------------|------|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ. | 4-8 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ. | 9-18 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ. | 19 |
| 4. КОНТРОЛЬ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ. | 21 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА" 1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с 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 профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Содержание программы «Физическая культура» направлено 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.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» служит основой для разработки рабочих программ, в которых профессиональные образовательные организации, реализующие образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, уточняют содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, тематику рефератов (докладов), индивидуальных проектов, виды самостоятельных работ с учетом специфики программ подготовки квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена, осваиваемой профессии или специальности.

1.2 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целостного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом

индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- 3) введением в профессиональную деятельность специалиста.

П е р в а я содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

В т о р а я содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Т р е т ь я содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, кроссовой подготовки, лыж, плавания, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются нетрадиционные (ритмическая и атлетическая гимнастика, ушу, стретчинг, таэквондо, армрестлинг, пауэрлифтинг и др.). Вариативные компоненты содержания обучения выделены курсивом.

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

С этой целью до начала обучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию) и компьютерное тестирование. Анализ физического развития, физической

подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Используя результаты медицинского осмотра студента, его индивидуальное желание заниматься тем или иным видом двигательной активности, преподаватель физического воспитания распределяет студентов в учебные отделения: спортивное, подготовительное и специальное.

На спортивное отделение зачисляются студенты основной медицинской группы, имеющие сравнительно высокий уровень физического развития и физической подготовленности, выполнившие стандартные контрольные нормативы, желающие заниматься одним из видов спорта, культивируемых в СПО. Занятия в спортивном отделении направлены в основном на подготовку к спортивным соревнованиям в избранном виде спорта.

На подготовительное отделение зачисляются студенты основной и подготовительной медицинских групп. Занятия носят оздоровительный характер и направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки обучающихся.

На специальное отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Занятия с этими студентами нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты. Темой реферата, например, может быть: «Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья» (при том или ином заболевании).

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

1.3 МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

В учебных планах ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей

ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

1.4 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

• **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность 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 спортивнооздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• **предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Программа предусматривает формирование у студентов общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций.

Общие компетенции (ОК):

- ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
- 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 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
- ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.
- ОК 7. Организовать собственную деятельность с соблюдением требований охраны труда и экологической безопасности.

Профессиональные компетенции (ПК):

- ПК 3.5. Работать с документацией установленной формы с применением ИКТ.

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

| № п/п | Содержание учебного материала, лабораторные работы, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Количество часов | | | | Домашнее задание | Уровень освоения | Дидактические материалы и средства обучения |
|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------|-----|-----------|----------------------|------------------|---------------------------------------------|
| | | max | аудиторных | | Сам. Раб. | | | |
| | | | Всего | ЛПЗ | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 9 | 10 |
| Введение (2ч.) | | | | | | | | |
| 1 | Вводный инструктаж правил по техники безопасности, поведения в спортивном зале и стадионе. | 3 | 2 | 0 | 1 | Конспект по ТБ | УО-1 | Презентация медиосистема |
| РАЗДЕЛ I Легкая атлетика, Кроссовая подготовка | | | | | 12 | | | |
| 2 | ОРУ. Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | 3 | 2 | 2 | 1 | Комплекс ОРУ | УО-1 | Секундомер, флажки |
| 3 | ОРУ. Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Тест 30м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | 3 | 2 | 2 | 1 | Комплекс ОРУ | УО- | Секундомер, флажки, эстафет. палочки |
| 4 | ОРУ. Бег на результат (100 м). Развитие скоростных способностей. Прыжок в высоту «перешагивание» | 3 | 2 | 2 | 1 | Прыжки на двух ногах | УО-1 | Секундомер, флажки, стойки для прыжков |
| 5 | Кроссовая подготовка. Прыжок в высоту «перешагивание». Метание гранаты 700 гр. | 3 | 2 | 2 | 1 | Прыжки на двух ногах | УО-1 | Секундомер, стойки для прыжков |
| 6 | Кроссовая подготовка. 2 км. Метание гранаты 700 гр. | 3 | 2 | 2 | 1 | Бег на вынослив. | УО-2 | Секундомер, гранаты 700 гр |
| 7 | Кроссовая подготовка 2 км. Зачет | 3 | 2 | 2 | 1 | Бег на вынослив. | УО-2 | Секундомер |
| | | | | | 20 | | | |
| Гимнастика | | | | | | | | |
| 8 | Комплекс ОРУ. Лазание по . канату Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | 3 | 2 | 2 | 1 | Комплекс ОРУ | УО-1 | Канат, маты гимнаст. |
| 9 | Комплекс ОРУ. Повороты в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Подтягивание на перекладине | 3 | 2 | 2 | 1 | Подтягивание | УО-1 | Перекладина, маты гимнаст. |
| 10 | Упражнения с предметами. Подтягивание на перекладине. Прыжки со скакалкой | 3 | 2 | 2 | 1 | Подтягивание | УО-1 | Перекладина, маты гимнаст. скакалки |
| 11 | Повороты в движении, Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом силой. | 3 | 2 | 2 | 1 | Прыжки со скакалкой | УО-2 | Перекладина, маты гимнаст. |
| 12 | Упражнения в парах. Висы и упоры. Прыжки со скакалкой | 3 | 2 | 2 | 1 | Прыжки со скакалкой | УО-1 | Перекладина, маты гимнаст. скакалки |
| 13 | Акробатика. Комплекс упражнений у стенки. Опорный прыжок. Тренажеры. | 3 | 2 | 2 | 1 | Комплекс ОРУ | УО-1 | Спорт. козел маты гимнаст. |
| 14 | Комплекс упражнений у стенки. Подъем переворотом силой. Тренажеры. | 3 | 2 | 2 | 1 | Комплекс ОРУ | УО-1 | Перекладина, маты гимнаст. тренажеры. |
| 15 | Упражнения вводной и производственной гимнастики. Тренажеры. | 3 | 2 | 2 | 1 | Комплекс ОРУ | УО-1 | тренажеры |
| 16 | Комплекс упражнений производственной гимнастики., подготовка к зачету | 3 | 2 | 2 | 1 | Комплекс ОРУ | УО-1 | маты гимнаст |
| 17 | Итоговое зачетное занятие за семестр | 4 | 3 | 2 | 1 | Очет | УО-2 | маты гимнаст. перекладина |

| Лыжная подготовка | | | | | | 30 | | | |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|----------------------|------|------------------------------|--|
| 18 | Инструктаж по Т\б. Одновременный одношажный ход. Попеременный 2хшажный ход. Прохождение в медленном темпе до 2 – 3 км. | 3 | 2 | 2 | 1 | ТБ на лыжах | УО-1 | Лыжный инвентарь | |
| 19 | Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры. Коньковый ход. Повторение. Прохождение в медленном темпе до 2 – 3 км. | 3 | 2 | 2 | 1 | Приседан. за 1 мин | УО-1 | Лыжный инвентарь | |
| 20 | Коньковый ход. Повторение. Прохождение в медленном темпе до 2 – 3 км. | 3 | 2 | 2 | 1 | Приседан. за 1 мин | УО-1 | Лыжный инвентарь | |
| 21 | Попеременный 2хшажный. Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение в медленном темпе до 2 – 3 км | 3 | 2 | 2 | 1 | Приседан. за 1 мин | УО-1 | Лыжный инвентарь | |
| 22 | Признаки утомления и переутомления. Меры по их предупреждению. Попеременный 2хшажный и 4хшажный ходы. Прохождение в медленном темпе до 2 – 3 км. | 3 | 2 | 2 | 1 | Само-массаж | УО-1 | Лыжный инвентарь | |
| 23 | Одновременный одношажные и двухшажные ходы. Попеременный 2хшажный. Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение в медленном темпе до 2 – 3 км | 3 | 2 | 2 | 1 | Само-массаж | УО-1 | Лыжный инвентарь | |
| 24 | Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. | 3 | 2 | 2 | 1 | Само-массаж | УО-1 | Лыжный инвентарь | |
| 25 | Гонка на 3 км. Преодоление подъемов и препятствий. | 3 | 2 | 2 | 1 | Очет | УО-2 | Лыжный инвентарь, секундомер | |
| 26 | Торможение и поворот «плугом». Прохождение в медленном темпе до 3 – 4 км | 3 | 2 | 2 | 1 | Прыжки с поворот. | УО-1 | Лыжный инвентарь | |
| 27 | Поворот на месте махом. Прохождение в медленном темпе до 3 – 4 км | 3 | 2 | 2 | 1 | Прыжки с поворот. | УО-1 | Лыжный инвентарь | |
| 28 | Обморожение и его профилактика. Прохождение дистанции 4 - 5 км. | 3 | 2 | 2 | 1 | Само-массаж | УО-1 | Лыжный инвентарь | |
| 29 | Повороты упором. Подъемы, спуски, торможения. Прохождение в медленном темпе до 3 – 5 км. | 3 | 2 | 2 | 1 | Прыжки с поворот. | УО-1 | Лыжный инвентарь | |
| 30 | Попеременные и одновременные ходы. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение в медленном темпе до 3 – 5 км | 3 | 2 | 2 | 1 | Приседан. за 1 мин | УО-1 | Лыжный инвентарь | |
| 31 | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Прохождение дистанции 5км. | 3 | 2 | 2 | 1 | Приседан. за 1 мин | УО-1 | Лыжный инвентарь | |
| 32 | Зачетное занятие по лыжной подготовке. Гонка на 5 км. | 3 | 2 | 2 | 1 | Очет | УО-2 | Лыжный инвентарь, секундомер | |
| Спортивные игры | | | | | | 30 | | | |
| 33 | Правила техники безопасности во время спортивных игр. Мини-футбол: ОРУ. Ведение мяча правой и левой ногой. Учебные игры 4x4. | 3 | 2 | 2 | 1 | ТБ спортигр | УО-1 | Мячи футбольные | |
| 34 | ОРУ. Профилактика близорукости. Передача мяча в парах правой и левой ногой. Учебные игры 4x4. | 3 | 2 | 2 | 1 | Прыжки на двух ногах | УО-1 | Мячи футбольные | |
| 35 | ОРУ. Профилактика простуды. Удар поворотом правой и левой ногой. Учебные игры 4x4. | 3 | 2 | 2 | 1 | Прыжки на двух ногах | УО-1 | Мячи футбольные | |
| 36 | ОРУ. Удар по мячу, остановка, передача, отбор мяча и отводка. | 3 | 2 | 2 | 1 | Прыжки на двух ногах | УО-1 | Мячи футбольные | |
| 37 | Удар головой на месте и в прыжке. Остановка ногой, грудью, отбор мяча. Учебная игра 5x5. | 3 | 2 | 2 | 1 | Прыжки на двух ногах | УО-1 | Мячи футбольные | |

| | | | | | | | | |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|-----------------------|-------|--------------------------|
| 38 | Остановки, удары, передача, ведение мяча. Игра по правилам. | 3 | 2 | 2 | 1 | Комплекс упражн. | УО-2 | Мячи футбольные |
| 39 | Волейбол: Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста | 3 | 2 | 2 | 1 | Комплекс упражн. | УО-1 | Мячи, сетка волейбольные |
| 40 | ОРУ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. | 3 | 2 | 2 | 1 | Комплекс упражн. | УО-1 | Мячи, сетка волейбольные |
| 41 | ОРУ. Стойки, перемещение, подача, прием, передача снизу, сверху двумя руками. | 3 | 2 | 2 | 1 | Комплекс упражн. | УО-1 | Мячи, сетка волейбольные |
| 42 | ОРУ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. | 3 | 2 | 2 | 1 | Комплекс упражн. | УО-1 | Мячи, сетка волейбольные |
| 43 | ОРУ. Подача, прием, передача мяча. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Учебная игра. Правила игры. | 3 | 2 | 2 | 1 | Сгибание, разгиб. рук | УО-1 | Мячи, сетка волейбольные |
| 44 | ОРУ. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Учебная игра. | 3 | 2 | 2 | 1 | Сгибание, разгиб. рук | УО-2 | Мячи, сетка волейбольные |
| 45 | ОРУ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. | 3 | 2 | 2 | 1 | Сгибание, разгиб. рук | УО-1 | Мячи, сетка волейбольные |
| 46 | Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. | 3 | 2 | 2 | 1 | Сгибание, разгиб. рук | УО-1 | Мячи, сетка волейбольные |
| 47 | Итоговое зачетное занятие за семестр (Зачет) | 3 | 2 | 2 | 1 | Очет | 2-3 | Мячи, сетка волейбольные |
| Спортивные игры | | | | | | | | |
| 48 | Волейбол. Инструктаж по ТБ. Санитарно - гигиенические требования. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | 3 | 2 | 2 | 1 | ТБ на спортиграх | УО-1 | Мячи, сетка волейбольные |
| 49 | . ОРУ Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. | 3 | 2 | 2 | 1 | Сгибание, разгиб. рук | УО-1 | Мячи, сетка волейбольные |
| 50 | ОРУ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. | 3 | 2 | 2 | 1 | Сгибание, разгиб. рук | УО-1 | Мячи, сетка волейбольные |
| 51 | ОРУ. Правила соревнований по волейболу. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. | 3 | 2 | 2 | 1 | Сгибание, разгиб. рук | УО-2. | Мячи, сетка волейбольные |
| 52 | Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста | 3 | 2 | 2 | 1 | Сгибание, разгиб. рук | УО-1 | Мячи, сетка волейбольные |
| 53 | ОРУ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача. Учебная игра. | 3 | 2 | 2 | 1 | Прыжки на двух ногах | УО-1 | Мячи, сетка волейбольные |

| | | | | | | | | |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|----------------------|--------|----------------------------|
| 54 | ОРУ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. | 3 | 2 | 2 | 1 | Прыжки на двух ногах | УО-2 | Мячи, сетка волейбольные |
| 55 | ОРУ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. | 3 | 2 | 2 | 1 | Прыжки на двух ногах | УО-1 | Мячи, сетка волейбольные |
| 56 | ОРУ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. | 3 | 2 | 2 | 1 | Прыжки на двух ногах | УО-1 | Мячи, сетка волейбольные |
| 57 | ОРУ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. | 3 | 2 | 2 | 1 | Комплекс упражн. | УО-1 | Мячи, сетка волейбольные |
| 58 | ОРУ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра | 3 | 2 | 2 | 1 | Комплекс упражн. | УО-2 и | Мячи, сетка волейбольные |
| 59 | Баскетбол. ОРУ. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 х / х 2). Развитие скоростных качеств. | 3 | 2 | 2 | 1 | Комплекс упражн. | УО-1 й | Мячи, кольца баскетбольные |
| 60 | Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. ОРУ. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон. | 3 | 2 | 2 | 1 | Комплекс упражн. | УО-1 | Мячи, кольца баскетбольные |
| 61 | ОРУ. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. | 3 | 2 | 2 | 1 | Комплекс упражн. | УО-1 | Мячи, кольца баскетбольные |
| 62 | ОРУ. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. | 3 | 2 | 2 | 1 | Комплекс упражн. | УО-1 | Мячи, кольца баскетбольные |
| 63 | ОРУ. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением заслон. Развитие координационных качеств. Правила судейства по баскетболу. | 3 | 2 | 2 | 1 | Прыжки с поворотом | УО-1 | Мячи, кольца баскетбольные |
| 64 | ОРУ. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств. Учебные игры в баскетбол. | 3 | 2 | 2 | 1 | Прыжки с поворотом | УО-1 | Мячи, кольца баскетбольные |

| | | | | | | | | |
|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|-----------|--------------------|--------|---------------------------------|
| 65 | ОРУ. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение через заслон. Учебные игры в баскетбол. | 3 | 2 | 2 | 1 | Прыжки с поворотом | УО-1 й | Мячи, кольца баскетбольные |
| 66 | ОРУ. Нападение против зонной защиты Нападение через заслон. Развитие координационных качеств. Учебные игры в баскетбол. | 3 | 2 | 2 | 1 | Прыжки с поворотом | УО-1 | Мячи, кольца баскетбольные |
| 67 | ОРУ. Нападение против зонной защиты Нападение через заслон. Развитие координационных качеств. Учебные игры в баскетбол. | 3 | 2 | 2 | 1 | Прыжки с поворотом | УО-1 | Мячи, кольца баскетбольные |
| 68 | ОРУ. Тактика нападения, защиты в 2-х сторонней учебной игре. | 3 | 2 | 2 | 1 | Комплекс упражн. | УО-1 | Мячи, кольца баскетбольные |
| 69 | ОРУ. Тактика нападения, защиты в 2-х сторонней учебной игре. | 3 | 2 | 2 | 1 | Комплекс упражн. | УО-1 | Мячи, кольца баскетбольные |
| 70 | ОРУ. Взаимодействие игроков в 2-х сторонней учебной игре. | 3 | 2 | 2 | 1 | Комплекс упражн. | УО-1 | Мячи, кольца баскетбольные |
| 71 | ОРУ. Взаимодействие игроков в 2-х сторонней учебной игре. | 3 | 2 | 2 | 1 | Комплекс упражн. | УО-1 | Мячи, кольца баскетбольные |
| 72 | ОРУ. Учебная игра по правилам. Подготовка к зачету. | 3 | 2 | 2 | 1 | Комплекс упражн. | УО-1 | Мячи, кольца баскетбольные |
| 73 | Итоговое зачетное занятие за семестр | 3 | 2 | 2 | 1 | Очет | УО-2 | Мячи, кольца баскетбольные |
| Лыжная подготовка | | | | | | | | |
| 74 | Инструктаж по ТБ. Одновременный одношажный ход. Попеременный 2хшажный ход. Прохождение в медленном темпе до 2 – 3 км. | 3 | 2 | 2 | 1 | Конспект по ТБ | УО-1 | Лыжный инвентарь |
| 75 | Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры. Коньковый ход. Повторение. Прохождение в медленном темпе до 2 – 3 км. | 3 | 2 | 2 | 1 | Приседан. на время | УО-1 | Лыжный инвентарь |
| 76 | Попеременный 2хшажный и 4хшажный ходы. Прохождение в медленном темпе до 2 – 3 км. | 3 | 2 | 2 | 1 | Приседан. на время | УО-1 | Лыжный инвентарь |
| 77 | Одновременный одношажные и двухшажные ходы. Попеременный 2-х шажный.. Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение в медленном темпе до 2 – 3 км | 3 | 2 | 2 | 1 | Приседан. на время | УО-1 | Лыжный инвентарь |
| 78 | Попеременный 2хшажный. Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение в медленном темпе до 2 – 3 км | 3 | 2 | 2 | 1 | Приседан. на время | УО-1 | Лыжный инвентарь |
| 79 | Гонка на 3 км. Преодоление подъемов и препятствий. | 3 | 2 | 2 | 1 | Очет | УО-2 | Лыжный инвентарь |
| 80 | Торможение и поворот «плугом». Прохождение в медленном темпе до 3 – 4 км | 3 | 2 | 2 | 1 | Комплекс упражн. | УО-1 | Лыжный инвентарь |
| 81 | Зачетное занятие по лыжной подготовке. Гонка на 5 км. | 3 | 2 | 2 | 1 | Очет | | Лыжный инвентарь секундомер |
| Введение (2ч.) | | | | | | | | |
| 82 | Вводный инструктаж правил по техники безопасности, поведения в спортивном зале и стадионе. | 3 | 2 | 2 | 1 | ТБ на занятиях | УО-1 | Презентация медиосистема |
| Легкая атлетика, Кроссовая подготовка | | | | | 16 | | | |
| 83 | Кроссовая подготовка. Прыжок в высоту «перешагивание». Метание гранаты 700 гр. | 3 | 2 | 2 | 1 | Бег на вынослив. | УО-1 | Стойки для прыжков, уч. гранаты |
| 84 | Кроссовая подготовка, Бег 100 м. Метание гранаты. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | 3 | 2 | 2 | 1 | Бег на вынослив. | УО-2 | Секундомер, уч. гранаты |

| | | | | | | | | |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|------------------------|--------|--------------------------------|
| 85 | Кроссовая подготовка 2 км., Прыжок с места на результат | 3 | 2 | 2 | 1 | Бег на вынослив. | УО-1 | Секундомер, рулетка |
| 86 | Кроссовая подготовка бег 3 км. Метание гранаты 700 гр. | 3 | 2 | 2 | 1 | Бег на вынослив. | 2 | Секундомер, гранаты |
| 87 | Кроссовая подготовка бег 3 км. Метание гранаты 700 гр. | 3 | 2 | 2 | 1 | Комплекс упражн. | УО-1 | Секундомер, гранаты |
| 88 | Кроссовая подготовка бег 3 км. Прыжок в высоту «перешагивание». | 3 | 2 | 2 | 1 | Комплекс упражн. | УО-1 | Стойки для прыжков, секундомер |
| 89 | Кроссовая подготовка бег 3 км. Прыжок в высоту «перешагивание». | 3 | 2 | 2 | 1 | Комплекс упражн. | УО-1 й | Стойки для прыжков, секундомер |
| 90 | Зачетное занятие | 3 | 2 | 2 | 1 | Очет | УО-2 | секундомер |
| Спортивные игры мини-футбол | | | | | | | | |
| 91 | Правила техники безопасности во время спортивных игр. Мини-футбол: ОРУ. Ведение мяча правой и левой ногой. Учебные игры 4x4. | 3 | 2 | 2 | 1 | Подъем туловища | УО-1 | Мячи футбол. ворота |
| 92 | ОРУ. Профилактика близорукости. Передача мяча в парах правой и левой ногой. Учебные игры 4x4. | 3 | 2 | 2 | 1 | Подъем туловища | УО-1 | Мячи футбол. ворота |
| 93 | ОРУ. Профилактика простуды. Удар поворотом правой и левой ногой. Учебные игры 4x4. | 3 | 2 | 2 | 1 | Подъем туловища | УО-1 | Мячи футбол. ворота |
| 94 | Ведение мяча внешней частью и средней частью подъёма. Игра «Квадрат». Учебная игра | 3 | 2 | 2 | 1 | Подъем туловища | УО-1 | Мячи футбол. ворота |
| 95 | Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы. Игра «Квадрат». Учебная игра | 3 | 2 | 2 | 1 | Подъем туловища | УО-1 | Мячи футбол. ворота |
| 96 | Ведение мяча с изменением направления. Игра «Квадрат». Учебная игра | 3 | 2 | 2 | 1 | Подъем туловища | УО-1 | Мячи футбол. ворота |
| 97 | Ведение мяча с изменением направления. Игра «Квадрат». Учебная игра | 3 | 2 | 2 | 1 | Подъем туловища | УО-1 | Мячи футбол. ворота |
| 98 | Остановка опускающегося мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра. | 3 | 2 | 2 | 1 | Подъем туловища | УО-1 | Мячи футбол. ворота |
| 99 | Остановка мяча бедром и лбом. Элементы акробатики. Учебная игра. | 3 | 2 | 2 | 1 | Присед. за 3 мин. | УО-1 | Мячи футбол. ворота |
| 100 | Остановка мяча бедром и лбом. Элементы акробатики. Учебная игра. | 3 | 2 | 2 | 1 | Присед. за 3 мин. | УО-1 | Мячи футбол. ворота |
| 101 | Остановка мяча грудью. Жонглирование. Учебная игра. | 3 | 2 | 2 | 1 | Присед. за 3 мин. | УО-1 | Мячи футбол. ворота |
| 102 | Остановка мяча грудью. Жонглирование. Учебная игра. | 3 | 2 | 2 | 1 | Присед. за 3 мин. | УО-1 | Мячи футбол. ворота |
| 103 | Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъёма. 6-10минутный бег. Учебная игра | 3 | 2 | 2 | 1 | Присед. за 3 мин. | УО-2 | Мячи футбол. ворота |
| Гимнастика, атлетическая гимнастика | | | | | | | | |
| 104 | Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (коррекция осанки), работа на тренажерах | 3 | 2 | 2 | 1 | Подтягиван на переклад | УО-1 | Тренажеры |
| 105 | Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (коррекция осанки), работа на тренажерах | 3 | 2 | 2 | 1 | Подтягиван на переклад | УО-1 | Тренажеры |
| 106 | Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (коррекция осанки), работа на тренажерах | 3 | 2 | 2 | 1 | Подтягиван на переклад | УО-1 | Тренажеры |
| 107 | Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (коррекция осанки), работа на тренажерах | 3 | 2 | 2 | 1 | Подтягиван на переклад | УО-1 | Тренажеры |

| | | | | | | | | |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------|---|---|------------------------|------|---------------------------|
| 108 | Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (коррекция осанки), работа на тренажерах | 3 | 2 | 2 | 1 | Подтягиван на переклад | УО-1 | Тренажеры |
| 109 | Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (коррекция осанки), работа на тренажерах | 3 | 2 | 2 | 1 | Подтягиван на переклад | УО-1 | Тренажеры |
| 110 | Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (коррекция осанки), работа на тренажерах | 3 | 2 | 2 | 1 | Подтягиван на переклад | УО-1 | Тренажеры |
| 111 | Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (коррекция осанки), работа на тренажерах | 3 | 2 | 2 | 1 | Подтягиван на переклад | УО-1 | Тренажеры |
| 112 | Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. | 3 | 2 | 2 | 1 | Подтягиван на переклад | УО-1 | Тренажеры |
| 113 | Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, работа на тренажерах. | 3 | 2 | 2 | 1 | Подтягиван на переклад | УО-1 | Тренажеры |
| 114 | Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, работа на тренажерах. | 3 | 2 | 2 | 1 | Подтягиван на переклад | УО-1 | Тренажеры |
| 115 | Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, работа на тренажерах. | 3 | 2 | 2 | 1 | Подтягиван на переклад | УО-1 | Тренажеры |
| 116 | Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, работа на тренажерах. | 3 | 2 | 2 | 1 | Подтягиван на переклад | УО-1 | Тренажеры |
| 117 | Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, работа на тренажерах. | 3 | 2 | 2 | 1 | Подтягиван на переклад | УО-1 | Тренажеры |
| 118 | Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, работа на тренажерах. | 3 | 2 | 2 | 1 | Подтягиван на переклад | УО-1 | Тренажеры |
| 119 | Атлетическая гимнастика. | 3 | 2 | 2 | 1 | Подтягиван на переклад | УО-1 | Тренажеры |
| 120 | Комплекс упражнений производственной гимнастики, работа на тренажерах. | 3 | 2 | 2 | 1 | Подтягиван на переклад | УО-1 | Тренажеры |
| 121 | Комплекс упражнений производственной гимнастики, работа на тренажерах. | 3 | 2 | 2 | 1 | Подтягиван на переклад | УО-1 | Тренажеры |
| 122 | Комплекс упражнений производственной гимнастики, работа на тренажерах. | 3 | 2 | 2 | 1 | Подтягиван на переклад | УО-1 | Тренажеры |
| 123 | Комплекс упражнений производственной гимнастики, работа на тренажерах. | 3 | 2 | 2 | 1 | Подтягиван на переклад | УО-1 | Тренажеры |
| 124 | Комплекс упражнений производственной гимнастики, работа на тренажерах. | 3 | 2 | 2 | 1 | Подтягиван на переклад | УО-1 | Тренажеры |
| 125 | Комплекс упражнений производственной гимнастики, работа на тренажерах. | 3 | 2 | 2 | 1 | Подтягиван на переклад | УО-1 | Тренажеры |
| 126 | Комплекс упражнений производственной гимнастики, работа на тренажерах. | 3 | 2 | 2 | 1 | Подтягиван на переклад | УО-1 | Тренажеры |
| 127 | Упражнения вводной и производственной гимнастики | 3 | 2 | 2 | 1 | Подтягиван на переклад | УО-1 | Тренажеры |
| 128 | Работа на тренажерах. | 3 | 2 | 2 | 1 | Подтягиван на переклад | УО-1 | Тренажеры |
| 129 | Подтягивание на перекладине. | 3 | 2 | 2 | 1 | Подтягиван на переклад | УО-1 | Тренажеры |
| 130 - 131 | Итоговое зачетное занятие | 3 | 3 | 3 | 0 | Очет | УО-2 | Маты гимнаст. перекладина |
| | ИТОГО: | | 261 | | | | | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- плавательный бассейн;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии, единоборств и др.);
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом, хоккеем;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен.

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Для студентов

1. Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. 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.
2. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.
3. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
4. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
5. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.

Для преподавателей

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
3. 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”».
4. 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».
5. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
6. Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.

7. Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.
8. Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.
9. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.
10. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.
11. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.
12. Хомич М. М., Эммануэль Ю. В., Ванчакова Н. П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2010.

4. КОНТРОЛЬ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

Формы контроля и критерии оценки

Основными формами контроля являются зачетные занятия.

Критериями оценки являются:

- уровень овладения теоретическими и методическими знаниями, практическими умениями и навыками;
- общая физическая подготовленность;
- уровень спортивно-технической подготовленности по базовым видам спорта и овладение жизненно-важными умениями.

Показатели физической культуры

Контрольные тесты для оценки спортивно-технической подготовленности и уровня овладения жизненно необходимыми навыками.

| Тесты | Оценка в баллах | | |
|----------------------------------------------------------------------|-----------------|-------|-------|
| | 5 | 4 | 3 |
| Бег 60 м (с) | 8,4 | 8,5 | 8,7 |
| Бег 100 м (с) | 14,4 | 15,1 | 16,0 |
| Бег 500 м (мин, с) | 1,40 | 1,50 | 2,00 |
| Бег 1000 м (мин, с) | 3,40 | 3,55 | 4,20 |
| Бег 2000 м (мин, с) | 10,30 | 11,00 | 11,30 |
| Бег 3000 м (мин, с) | 15,00 | 16,00 | 17,00 |
| Метание теннисного мяча (м) | 40 | 35 | 30 |
| Приседание (количество раз на время) | 40/40 | 40/45 | 40/50 |
| Прыжок в длину с места (см) | 230 | 220 | 200 |
| Бросок набивного мяча 3 кг из-за головы (м) | 6 | 5 | 4,5 |
| Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз). | 10 | 8 | 6 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз) | 10 | 8 | 6 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре от пола (количество раз) | 40 | 30 | 20 |

| | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|--------|
| Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз) | 7 | 5 | 3 |
| Упражнения для пресса (количество раз) | 25 | 20 | 10 |
| Тест на гибкость – наклон из положения сидя. | +8см | +6см | +4см |
| Координационный тест — челночный бег 10×9 м (с) | 25 | 27 | 29 |
| Координационный тест — челночный бег 10×18 м (с) | 41 | 43 | 45 |
| Передача сверху над собой (кол-во раз) волейбол | 9 | 7 | 5 |
| Прием мяча снизу (кол-во раз) волейбол | 9 | 7 | 5 |
| Подача мяча в площадку соперника из 5 попыток (кол-во раз) волейбол | 4 | 3 | 2 |
| Штрафные броски по кольцу (кол-во попаданий из 10 попыток) – баскетбол | 5 | 4 | 3 |
| Бросок мяча по кольцу с двух шагов после ведения - по 3 броска с левой и правой стороны (кол-во попаданий из 6 попыток) - баскетбол | 5 | 4 | 3 |
| Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7,5 |