

МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ЗЕРНОГРАДСКИЙ ТЕХНИКУМ АГРОТЕХНОЛОГИЙ»

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор ГБПОУ РО «ЗТАТ»  
\_\_\_\_\_ Д.М. Таранов  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОДБ.05 Физическая культура**

**Профессия: 23.01.17. «Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей»**

**Зерноград**

**2021**

При разработке рабочей программы дисциплины в основу положены:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (далее – ФГОС СОО), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г. № 413;

2. 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 (Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО от 17.03.2015 г. № 06-259);

3. Примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура», одобренной Научно-методическим советом Центра профессионального образования ФГАУ «ФИРО» и рекомендованной для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (протокол №3 от 21.06.2015 г.)

Рабочая программа одобрена на заседании цикловой комиссии \_\_\_\_\_  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. Протокол № \_\_\_\_.

Председатель цикловой комиссии \_\_\_\_\_  
( ФИО) \_\_\_\_\_ (подпись)

Разработчик (и) \_\_\_\_\_  
(должность, ФИО) \_\_\_\_\_ (подпись)

Рецензенты \_\_\_\_\_  
(должность, ФИО) \_\_\_\_\_ (подпись)

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>№</b>	<b>Наименование раздела</b>	<b>стр.</b>
1.	Паспорт рабочей программы дисциплины.....	4
2.	Структура и содержание дисциплины .....	8
3.	Условия реализации рабочей программы дисциплины .....	20
4.	Контроль и оценка результатов освоения дисциплины .....	23

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОДБ.05 Физическая культура

### 1.1. Пояснительная записка

Реализация среднего общего образования осуществляется в пределах освоения программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (далее – ППКРС): 23.01.17. «Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей» в соответствии с примерной программой, с учетом технического профиля получаемого профессионального образования.

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения физической культуры в ГБПОУ РО «ЗТАТ», реализующем образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих. Программа разработана на основе примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура», одобренной Научно-методическим советом Центра профессионального образования ФГАУ «ФИРО» и рекомендованной для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (протокол №3 от 21.06.2015 г.)

### 1.2. Общая характеристика учебной дисциплины

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 преимуществах с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного 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.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья обучающихся и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает учащихся 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.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса обучающихся 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 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 обучающихся 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, аэробика, ушу, стретчинг, таэквондо, армрестлинг, пауэрлифтинг и др.).

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.

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)

### **1.3. Место учебной дисциплины в структуре ППКРС**

Учебная дисциплина является базовой (ОДБ) и входит в общую группу общеобразовательных учебных дисциплин (русский язык, литература, иностранный язык, математика, история, физическая культура, ОБЖ, астрономия)

### **1.4. Результаты освоения учебной дисциплины.**

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

#### **Личностных**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры.
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; – патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите.

#### **Метапредметных**

- 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 деятельность.

### **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).

### **1.5. Профильная составляющая (направленность) учебной дисциплины**

Профильное изучение дисциплины осуществляется:

1. Осуществлением межпредметных связей дисциплины с профессиональными дисциплинами ОПОП ФГОС. (ОБЖ, биология)

2. Организацией внеаудиторной самостоятельной работы, направленной на расширение и углубление знаний, которые будут необходимы при осуществлении профессиональной деятельности (профессионально значимое содержание).

### **1.6. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося **189** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **189** часов

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебных занятий

Вид учебной работы	Количество часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>189</b>
в том числе:	
теоретические занятия	<b>4</b>
практические занятия	<b>185</b>
<b>Форма промежуточной аттестации по дисциплине дифференцированный зачет</b>	

Пояснения к разделам и темам:

Трудоёмкость раздела делится на части по 5-10 минут и распределяется равномерно по разделам с учётом возможности сопряжённого изучения материала занятия.

В зависимости от материально-технического и кадрового обеспечения учебного процесса из перечня рекомендуемых тем по выбору (обозначены \*) преподаватель выбирает одну. При наличии условий (несколько залов, инвентарь, кадры) возможно проведение занятий одновременно в нескольких группах с делением студентов по видам спорта по выбору (аналогично курсам по выбору).

В связи со спецификой производственной практики, учетом времени года и погодных условий последовательность уроков и их содержание могут быть изменены.  
Структура урока гибкая.



## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия		Объем часов
<b>1 курс</b>			
<b>1</b>	<b>2</b>		<b>3</b>
<b>Раздел 1. Теоретическая часть</b>			
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	<b>Содержание</b>		1
	1	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<b>Содержание</b>		1
	2	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	
Тема 1.3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	<b>Содержание</b>		1
	3	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально-важных психофизиологических качеств.	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>			<b>20</b>
	<b>Практические занятия</b>		
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции	4	<b>ПЗ № 1</b> Правила техники безопасности на занятиях по легкой атлетике. Инструктаж по ТБ. «Влияние занятий легкой атлетикой и кроссовой подготовки на организм юношей». Техника высокого, низкого старта. Техника стартового разгона, финиширование.	1
	5	<b>ПЗ №-2</b> Техника высокого, низкого старта. Техника стартового разгона, финиширование.	1
	6	<b>ПЗ № 3</b> Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 50–60 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
	7	<b>ПЗ № 4</b> Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 50–60 м. Специальные беговые	1

		упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	
	8	<b>ПЗ №5</b> Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 90–100 м. Финиширование. Прыжки в длину с места.	1
	9	<b>ПЗ №6</b> Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 90–100 м. Финиширование. Прыжки в длину с места.	1
	10	<b>ПЗ №7</b> Бег 100 м. Развитие скоростных способностей.	1
	11	<b>ПЗ №8</b> Бег 100 м. Развитие скоростных способностей.	1
	12	<b>ПЗ №9</b> Оценка техники бега на 100 м, прыжка в длину с места.	1
	13	<b>ПЗ №10</b> Оценка техники бега на 100 м, прыжка в длину с места.	1
Тема 2.2. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	14	<b>ПЗ №11</b> Техника подводящих упражнений при прыжке в длину с разбега. Техника прыжка в «шаге» с 11 - 13 шагов разбега. Обучение бега по дистанции с заданной скоростью по пересеченной местности.	1
	15	<b>ПЗ №12</b> Техника подводящих упражнений при прыжке в длину с разбега. Техника прыжка в «шаге» с 11 - 13 шагов разбега. Обучение бега по дистанции с заданной скоростью по пересеченной местности.	1
	16	<b>ПЗ №13</b> Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» Разбег. Отталкивание. Приземление в прыжках. Основы прыжков. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
	17	<b>ПЗ №14</b> Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» Разбег. Отталкивание. Приземление в прыжках. Основы прыжков. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
Тема 2.3. Бег на длинные дистанции.	18	<b>ПЗ №15</b> Бег на длинные дистанции. Совершенствовать технику бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.	1
	19	<b>ПЗ №16</b> Бег на длинные дистанции. Совершенствовать технику бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.	1
	20	<b>ПЗ №17</b> Кроссовый бег с равномерной скоростью по дистанции.	1
	21	<b>ПЗ №18</b> Кроссовый бег с равномерной скоростью по дистанции.	1
	22	<b>ПЗ №19</b> Совершенствовать технику и тактику бега на длинные дистанции. Кросс 2000 м-3000 м	1
	23	<b>ПЗ №20</b> Совершенствовать технику и тактику бега на длинные дистанции. Кросс 2000 м-3000 м	1
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>			
<b>Практические занятия</b>			<b>20</b>
Тема 3.1.	24	<b>ПЗ №21</b> Правила техники безопасности на занятиях по баскетболу. Инструктаж по ТБ. Правила игры по баскетболу, жесты судей. Стойки ,передвижения, повороты, остановки. ОРУ с мячом.	1

Стойки ,передвижения, повороты, остановки.		Специальные беговые упражнения.	
	25	<b>ПЗ № 22</b> Перемещение в стойке баскетболиста, комбинации из освоенных элементов техника перемещения, в парах в нападающей и защитной стойке.	1
	26	<b>ПЗ № 23</b> Стойки ,передвижения, повороты, остановки. Развитие координационных способностей. Правила 3,5секунд и 30 секунд. Учебная игра.	1
Тема 3.2. Ловля и передача мяча.	27	<b>ПЗ № 24</b> Ловля передача мяча. Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и сопротивлением защитника (в различных построениях). Различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной)	1
	28	<b>ПЗ № 25</b> Ловля передача мяча. Передачи двумя руками сверху, снизу: двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола. Учебная игра.	1
Тема 3.3. Ведение мяча	29	<b>ПЗ № 26</b> Ведение мяча. Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ №3 на осанку. Варианты ловли и передачи мяча.	1
	30	<b>ПЗ № 27</b> Учебная игра. Двухсторонняя игра. Изучение жестов судьи в баскетболе.	1
	31	<b>ПЗ № 28</b> Бросок мяча. ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловля и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Эстафеты .	1
Тема 3.4. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком	32	<b>ПЗ № 29</b> Бросок мяча. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников. Бросок двумя руками от груди и сверху, бросок в прыжке. Учебная игра.	1
	33	<b>ПЗ № 30</b> Бросок мяча в движении. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча.	1
	34	<b>ПЗ № 31</b> Бросок мяча в движении. На точность и быстроту в движении одной рукой, от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из под щита. Двухсторонняя игра.	1
	35	<b>ПЗ № 32</b> Штрафной бросок. Бросок в движении одной рукой от плеча, после ведения в прыжке со среднего расстояния из под щита. Учебная игра.	1
	36	<b>ПЗ № 33</b> Штрафной бросок. Бросок в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски.	1
	37	<b>ПЗ № 34</b> Тактика игры. Ору с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Учебная игра.	1
	38	<b>ПЗ № 35</b> Тактика игры в нападении. Учебная игра	1
	39	<b>ПЗ № 36</b> Тактика игры в защите. Учебная игра.	1
	40	<b>ПЗ № 37</b> Штрафной бросок. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	1

Тема 3.5. Тактика нападения	41	<b>ПЗ № 38</b> Отработка тактических приемов в игре	1
	42	<b>ПЗ № 39</b> КУ -передача мяча в стену за 30 сек	1
Тема 3.6. Тактика защиты	43	<b>ПЗ № 40</b> Тактика свободного нападения. Техника выполнения защитных действий. Учебная игра по правилам.	1
<b>Раздел 4. Футбол</b>			
	<b>Практические занятия</b>		<b>8</b>
Тема 4.1. Удары по мячу.	44	<b>ПЗ №41</b> Правила техники безопасности на занятиях по футболу. Инструктаж по ТБ. . Правила игры по футболу, жесты судей. Удары по мячу ногой. ОРУ в движении. СУ. Обучение ударам по мячу ногой внутренней стороной стопы, внутренней, средней, внешней частью подъема.	1
	45	<b>ПЗ №42</b> Удары по мячу ногой. Носком пяткой, с места, с разбега по не подвижному, катящемуся и летящему на различной высоте мяча. Игра мини-футбол	1
Тема 4.2. Ведение мяча	46	<b>ПЗ №43</b> Ведение мяча. ОРУ в движении. СУ. Обучить технике ведения мяча ногой: левой, правой, обеими по очереди	1
	47	<b>ПЗ №44</b> Ведение мяча. ОРУ в движении. СУ. Обучить технике ведения мяча ногой: левой, правой, обеими по очереди.	1
Тема 4.3. Остановка мяча.	48	<b>ПЗ №45</b> Остановка мяча. ОРУ в движении. СУ. Обучить остановке: катящегося, летящего мяча, внутренней и внешней частью стопы.	1
	49	<b>ПЗ №46</b> Вбрасывание мяча. ОРУ в движении СУ. Обучить технике вбрасывания мяча: с места: с места из положения ноги месте, врозь, одна впереди.	1
	50	<b>ПЗ №47</b> Вбрасывание мяча. Двухсторонняя игра. Изучение жестов судьи в футболе.	1
Тема 4.4. Вбрасывание мяча.	51	<b>ПЗ №48</b> Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	1
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>			
	<b>Практические занятия</b>		<b>12</b>
Тема 5.1. Общеразвивающие упражнения.	52	<b>ПЗ № 49</b> Правила техники безопасности на занятиях по гимнастике. Инструктаж по ТБ. Комплекс ОРУ. Построения и перестроения, передвижения. Строевые упражнения	1
	53	<b>ПЗ № 50</b> Обучение акробатическим упражнениям. Выполнение ОРУ для верхнего плечевого пояса и шеи	1
Тема 5.2. Акробатика.	54	<b>ПЗ № 51</b> Освоение техники упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения на развитие силы, гибкости	1
	55	<b>ПЗ № 52</b> Совершенствование акробатических элементов, изучение акробатической связки	1

Тема 5.3. Методика составления комплексов физических упражнений.	56	<b>ПЗ № 53</b> Освоение техники упражнений на внимание, висов и упоров	1
	57	<b>ПЗ № 54</b> Составление комплекса утренней гигиенической гимнастики, упражнения для коррекции нарушения осанки	1
Тема 5.4. Висы и упоры.	58	<b>ПЗ № 55</b> Выполнение комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики	1
	59	<b>ПЗ № 56</b> Совершенствование связки из акробатических элементов	1
	60	<b>ПЗ № 57</b> Упражнения для развития силы на перекладине, брусьях(подтягивание в висе, угол в упоре на брусьях)	1
Тема 5.5. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.	61	<b>ПЗ № 58</b> Совершенствование комплекса гимнастических упражнений, связки из акробатических элементов	1
	62	<b>ПЗ № 59</b> Оценка техники выполнения гимнастической комбинации	1
	63	<b>ПЗ № 60</b> КУ - угол в упоре на брусьях	1
<b>Раздел 6. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>			
	<b>Практические занятия</b>		<b>12</b>
Тема 6.1. Техника безопасности занятий. Жимовые упражнения	64	<b>ПЗ № 61</b> Правила техники безопасности на занятиях по атлетической гимнастике, на тренажерах. Инструктаж по ТБ. Правила ОТ. Жимовые упражнения: жим сидя, жим лежа, жим стоя, жим в наклоне, жим из-за головы.	1
	65	<b>ПЗ № 62</b> Изучение техники базовых элементов атлетической гимнастики при подборе комплексов упражнений.	1
Тема 6.2.Рывок гири	66	<b>ПЗ № 63</b> Овладение техникой выполнения упражнения рывка гири 16 кг	1
Тема 6.3.Толчок гири	67	<b>ПЗ № 64</b> Овладение техникой выполнения упражнения толчка гири 16 кг	1
Тема 6.4.Упражнения для развития основных мышечных групп	68	<b>ПЗ № 65</b> Комплексы упражнений для развития мышц плеча, спины.	1
	69	<b>ПЗ № 66</b> Комплексы упражнений для развития мышц груди, пресса.	1
	70	<b>ПЗ № 67</b> Комплексы упражнений для развития бицепсов, трицепсов, мышц спины.	1
	71	<b>ПЗ № 68</b> Комплексы упражнений для развития мышц брюшного пресса, нижних конечностей ,мышц бедра, голени.	1
Тема 6.5.Упражнения на тренажерах	72	<b>ПЗ № 69</b> КУ- поднятие туловища из положения лежа на спине.	1
	73	<b>ПЗ № 70</b> КУ- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во)	1
Тема 6.6.Круговой метод	74	<b>ПЗ № 71</b> Техника работы на тренажерах.	1

тренировки	75	ПЗ №72 Круговая тренировка на тренажёрах.	1
<b>Раздел 7. Волейбол</b>			
	<b>Практические занятия</b>		<b>20</b>
Тема 7.1. Стойки и передвижения, повороты и остановки.	76	ПЗ № 73 Правила техники безопасности на занятиях по волейболу. Инструктаж по ТБ. Правила игры по волейболу, жесты судей. Стойки и передвижения, повороты и остановки. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений: шагом, приставным шагом, секретным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением.	1
Тема 7.2. Передачи мяча.	77	ПЗ № 74 Передача и прием мяча. ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча: верхняя, нижняя, на месте индивидуально и в парах.	1
	78	ПЗ № 75 Передача и прием мяча. ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча: верхняя, нижняя, на месте индивидуально и в парах, после перемещения в прыжке.	1
Тема 7.3. Подачи мяча.	79	ПЗ № 76 Передача и прием мяча. Развитие прыгучести. Учебная игра.	1
	80	ПЗ № 77 Подача мяча. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Верхняя прямая и нижняя подача мяча; подачи мяча в сетку с 6-7 метров; подача на партнера на расстоянии 8-9 метров; подачи из-за лицевой линии.	1
	81	ПЗ № 78 Подача мяча. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Верхняя прямая и нижняя подача мяча; подача на партнера на расстоянии 8-9 метров; подачи из-за лицевой линии.	1
	82	ПЗ № 79 Передача и прием мяча. Развитие прыгучести. Учебная игра	1
	83	ПЗ № 80 Подача мяча. Верхняя прямая и нижняя подача мяча; подачи из-за лицевой линии; подачи с изменением направления полета мяча. Учебная игра	1
	84	ПЗ № 81 Передача и прием мяча. ОРУ. СУ. Прием и передача мяча: верхняя, нижняя, на месте индивидуально и в парах, после перемещения в прыжке. Тактика первых и вторых передач.	1
	85	ПЗ № 82 Подача мяча. Верхняя прямая и нижняя подача мяча; подачи из-за лицевой линии; в правую и левую части площадки.	1
	86	ПЗ № 83 Передача и прием мяча. Развитие прыгучести. Учебная игра.	1
	87	ПЗ № 84 Подача мяча. Верхняя прямая и нижняя подача мяча; подачи из-за лицевой линии; на точность попадания . Учебная игра.	1
Тема 7.4. Прием мяча с подачи	88	ПЗ № 85 Подача мяча. Учебная игра	1
	89	ПЗ № 86 Прием мяча с подачи. ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техника перемещений. прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах ,после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подачи через сетку.	1

	90	<b>ПЗ № 87</b> Прием мяча с подачи. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально-верхняя и нижняя передача у сетки. Развитие прыгучести. Учебная игра	1
Тема 7.5. Нападающий удар. Блокирование	91	<b>ПЗ № 88</b> Нападающий удар. ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами, с места и разбега в 1,2,3, шага.	1
	92	<b>ПЗ № 89</b> Нападающий удар. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передачи игрока из зоны 3, из зоны 3 с передачи игрока из зоны 2. Учебная игра.	1
	93	<b>ПЗ № 90</b> КУ - передача мяча двумя руками сверху(кол-во)	1
	94	<b>ПЗ № 91</b> КУ - подача верхняя (нижняя)	1
Тема 7.6. Двухсторонняя игра	95	<b>ПЗ № 92</b> Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	1
<b>Раздел 4. Футбол</b>			
	<b>Практическая работа</b>		<b>9</b>
Тема 4.1. Перемещения, прыжки, остановки, повороты	96	<b>ПЗ № 93</b> Правила техники безопасности на занятиях по футболу. Инструктаж по ТБ. Правила игры по футболу, жесты судей. Повторить перемещения футболистов, прыжки, остановки, повороты. Совершенствовать технику ударов по мячу ногами.	1
Тема 4.2. Удары по мячу	97	<b>ПЗ № 94</b> Техника ударов по мячу головой (серединой лба с места, в прыжке, боковой частью лба). Развитие специальной выносливости в игре.	1
Тема 4.3. Ведение мяча. Остановка мяча. Тактика игры в нападении.	98	<b>ПЗ № 95</b> Ведение мяча. Остановка мяча. Тактика игры в нападении. ОФП. Развитие специальной выносливости. Техника остановки мяча (подошвой, внутренней стороной стопы, подъемом, бедром, внешней стороной стопы). Учить технике ведения мяча шагом и бегом (носком, внутренней стороной стопы, серединой и внешней стороной подъема). Рассказать о тактических действиях игроков в нападении. Совершенствовать технические приемы и тактические действия в учебно-тренировочных играх.	1
	99	<b>ПЗ № 96</b> Ведение мяча. Остановка мяча. Тактика игры в нападении. ОФП. Развитие специальной выносливости. Техника остановки мяча (подошвой, внутренней стороной стопы, подъемом, бедром, внешней стороной стопы). Учить технике ведения мяча шагом и бегом (носком, внутренней стороной стопы, серединой и внешней стороной подъема). Рассказать о тактических действиях игроков в нападении. Совершенствовать технические приемы и тактические действия в учебно-тренировочных играх.	1

Тема 4.4. Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Тактические действия в защите	100	<b>ПЗ № 97</b> Вбрасывание мяча. Отбор мяча. Тактические действия в защите. ОФП. Развитие координационных способностей. Техника отбора мяча (выпадом, толчком и подкатом). Учить технике вбрасывания мяча в игру. Рассказать о тактических действиях игроков в защите. Совершенствовать технические приемы и тактические действия в учебно-тренировочных играх. Развивать специальную выносливость, мышление в двусторонней игре	1
	101	<b>ПЗ № 98</b> Вбрасывание мяча. Отбор мяча. Тактические действия в защите. ОФП. Развитие координационных способностей. Техника отбора мяча (выпадом, толчком и подкатом). Учить технике вбрасывания мяча в игру. Рассказать о тактических действиях игроков в защите. Совершенствовать технические приемы и тактические действия в учебно-тренировочных играх. Развивать специальную выносливость, мышление в двусторонней игре	1
	102	<b>ПЗ № 99</b> КУ - передачи мяча за 1 мин	1
Тема 4.5. Передачи мяча	103	<b>ПЗ № 100</b> Финты. Игра вратаря. Тактика игры в нападении и защите. Двусторонняя игра. ОФП. Техника финтов (финт на рывок, на удар ногой, головой, на ведение, на остановку мяча ногой). Учить технике игры вратаря (стойка вратаря, ловля мяча, отбивание мяча, перевод мяча, введение мяча в игру). Совершенствовать технические приемы и тактические действия в учебно-тренировочных играх. Развивать специальную выносливость, мышление в двусторонней игре	1
Тема 4.6. Финты. Игра вратаря. Тактика игры в нападении и защите.	104	<b>ПЗ № 101</b> Финты. Игра вратаря. Тактика игры в нападении и защите. Двусторонняя игра. ОФП. Техника финтов (финт на рывок, на удар ногой, головой, на ведение, на остановку мяча ногой). Учить технике игры вратаря (стойка вратаря, ловля мяча, отбивание мяча, перевод мяча, введение мяча в игру). Совершенствовать технические приемы и тактические действия в учебно-тренировочных играх. Развивать специальную выносливость, мышление в двусторонней игре	1
<b>Раздел 2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>			
	Практические занятия		10
Тема 2.1. Низкий старт, стартовой разгон, финиширование.	105	<b>ПЗ № 102</b> Правила техники безопасности на занятиях по легкой атлетике. Инструктаж по ТБ. Бег в медленном темпе (300м), ОРУ типа зарядки, СБУ. Совершенствовать технику низкого старта, стартового разгона, финиширования. Развивать быстроту на отрезке 30м.	1
Тема 2.2. Бег на короткие дистанции	106	<b>ПЗ № 103</b> Совершенствовать технику бега на короткие дистанции. Беговые специальные упражнения.	1
	107	<b>ПЗ № 104</b> Совершенствовать технику бега на короткие дистанции. Беговые специальные упражнения.	1
	108	<b>ПЗ № 105</b> КН - бег 100м	1
Тема 2.3. Метание гранаты с разбега	109	<b>ПЗ № 106</b> Совершенствовать технику держания и выбрасывания гранаты. Развитие выносливости в медленном беге до 2 км.	1
	110	<b>ПЗ № 107.</b> Совершенствовать технику метания гранаты с места и разбега. Специальные прыжковые упражнения	1



	111	<b>ПЗ № 108</b> Совершенствовать технику метания гранаты с разбега.	1
Тема 2.4. Прыжки в длину с разбега.	112	<b>ПЗ № 109</b> Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
	113	<b>ПЗ № 110</b> Развитие скоростно-силовых качеств в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
	114	<b>ПЗ № 111</b> КН - прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1

<b>2 курс</b>			
<b>Раздел 1. Теоретическая часть</b>			
Тема 1.4	Содержание учебного материала		1
Психофизиологические основы учебного и производственного труда.	115	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	1
<b>Раздел 2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>			<b>10</b>
	<b>Практические занятия</b>		
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции.	116	<b>ПЗ № 112</b> Правила техники безопасности на занятиях по легкой атлетике. Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Техника низкого старта. Техника стартового ускорения, финиширование.	1
	117	<b>ПЗ № 113</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Техника низкого старта. Техника стартового ускорения, финиширование.	1
	128	<b>ПЗ № 114</b> Совершенствование техники бега 100 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
	119	<b>ПЗ № 115</b> Совершенствование техники бега 100 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
Тема 2.2. Метание гранаты с разбега.	120	<b>ПЗ № 116</b> Совершенствование техники метания гранаты с разбега. Развитие выносливости в медленном беге	1
	121	<b>ПЗ № 117</b> Совершенствование техники метания гранаты с разбега. Развитие выносливости в медленном беге	1
	122	<b>ПЗ № 118</b> Бег 100 м. Совершенствование техники метания гранаты с разбега. Развитие скоростных способностей.	1
	123	<b>ПЗ № 119</b> Бег 100 м. Совершенствование техники метания гранаты с разбега. Развитие скоростных способностей.	1
	124	<b>ПЗ № 120</b> КН - бег 100 м. КН - метание гранаты с разбега.	1
	125	<b>ПЗ № 121</b> КН - бег 100 м. КН - метание гранаты с разбега.	1
<b>Раздел 4. Футбол</b>			
	<b>Практические занятия</b>		<b>7</b>
Тема 4.1.	126	<b>ПЗ № 122</b> Правила техники безопасности на занятиях по футболу. Инструктаж по ТБ. Правила	1

Перемещения, удары по мячу.		игры по футболу, жесты судей. . ОРУ в движении. СУ. Совершенствование техники перемещений, ударов по мячу ногой внутренней стороной стопы, внутренней, средней, внешней частью подъема, носком пяткой, с места, с разбега по не подвижному, катящемуся и летящему на различной высоте мяча.	
Тема 4.2. Ведение мяча.	127	<b>ПЗ №123</b> Совершенствование техники ведения мяча ногой: левой, правой, обеими по очереди, остановки мяча: катящегося, летящего мяча, внутренней и внешней частью стопы. ОРУ в движении. СУ. Игра мини-футбол.	1
Тема 4.3. Тактика нападения. Остановка мяча. действия в защите.	128	<b>ПЗ №124</b> Тактика игры в нападении. Развитие специальной выносливости. ОФП. Совершенствование техники приема и остановки мяча, вбрасывание мяча, отбора мяча (выпадом, толчком и подкатом). Рассказать о тактических действиях игроков в нападении. Совершенствовать технические приемы и тактические действия в учебно-тренировочных играх.	1
Тема 4.4. Дриблинг(финты).Игра вратаря. Тактические	129	<b>ПЗ №125</b> Дриблинг(финты).Игра вратаря.Тактические действия в защите. ОФП. Развитие быстроты.Учить технике финтов (финт на рывок, на удар ногой, головой, на ведение, на остановку мяча ногой). Учить технике игры вратаря (стойка вратаря, ловля мяча, отбивание мяча, перевод мяча, введение мяча в игру). Рассказать о тактических действиях игроков в защите.	1
Тема 4.5. Тактика нападения. Тактика защиты.	130	<b>ПЗ №126</b> Тактика игры в нападении и защите.Совершенствовать технические приемы и тактические действия в учебно-тренировочных играх. Развивать специальную выносливость, мышление в двусторонней игре.	1
Тема4.6.Двухсторонняя игра.	131	<b>ПЗ №127</b> Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	1
	132	<b>ПЗ №128</b> Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	1
<b>Раздел 8. Учебно-методические занятия</b>			
Тема 8.1. Методы самооценки работоспособности.	<b>Практические занятия</b>		<b>6</b>
	133	<b>ПЗ №129</b> Разучивание методов самооценки работоспособности, самоконтроля, стандартов, индексов при занятиях физической культуры.	1
	134	<b>ПЗ №130</b> Методика составления занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.	1
	135	<b>ПЗ №131</b> Проведение самостоятельного фрагмента занятия физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.	1
Тема 8.2. Приемы массажа и самомассажа.	136	<b>ПЗ №132</b> Овладение основными приемами массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.	1

Тема 8.3. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.	137	<b>ПЗ №133</b> Комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.	1
	138	<b>ПЗ №134</b> Составление и проведение физических упражнений для коррекции зрения.	1
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>			
Тема 3.1. Передвижения, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты.	<b>Практические занятия</b>		<b>8</b>
	139	<b>ПЗ №135</b> Правила техники безопасности на занятиях по баскетболу. Инструктаж по ТБ. Правила игры по баскетболу, жесты судей. Совершенствование техники передвижения, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты.	1
Тема 3.2. Ведение и передачи мяча.	140	<b>ПЗ №136</b> Совершенствование техники ведения и передачи мяча на месте и в движении, техники овладения мячом	1
Тема 3.3. Броски мяча	141	<b>ПЗ №137</b> Совершенствование техники броска мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).	1
	142	<b>ПЗ №138</b> Совершенствование техники дальних (3-х очковых) бросков в корзину.	1
Тема 3.4. Тактика в защите и нападении	143	<b>ПЗ №139</b> Тактика игры в нападении. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры	1
	144	<b>ПЗ №140</b> Тактика игры в защите. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	1
	145	<b>ПЗ №141</b> Тактика игры в нападении и в защите. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	1
	146	<b>ПЗ №142</b> КУ - бросок мяча в кольцо с 5 точек с расстояния 4 м	1
<b>Раздел 7. Волейбол</b>			
Тема 7.1. Передачи мяча.	<b>Практические занятия</b>		<b>12</b>
	147	<b>ПЗ №143</b> Правила техники безопасности на занятиях по волейболу. Инструктаж по ТБ. Правила игры по волейболу, жесты судей. Повторение приема и передачи мяча на месте индивидуально и в парах у сетки. Учебная игра.	1
	148	<b>ПЗ №144</b> Повторение приема и передачи мяча на месте индивидуально и в парах у сетки. Учебная игра.	1
	149	<b>ПЗ №145</b> Совершенствование нижней и верхней передачи мяча. Повторение приема мяча снизу у сетки.. Повторение отбивания мяча снизу двумя руками через сетку, на месте и в движении Развитие прыгучести. Правила игры в волейбол. Учебная игра	1
	150	<b>ПЗ №146</b> Совершенствование нижней и верхней передачи мяча. Повторение приема мяча снизу у сетки.. Повторение отбивания мяча снизу двумя руками через сетку, на месте и в движении	1

		Развитие прыгучести. Правила игры в волейбол. Учебная игра	
	151	<b>ПЗ №147</b> Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения. Совершенствование подач мяча. Учебная игра	1
	152	<b>ПЗ №148</b> Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения. Совершенствование подач мяча. Учебная игра	1
Тема 7.2. Подачи мяча.	153	<b>ПЗ № 149</b> Совершенствование подач мяча. Развитие прыгучести. Учебная игра	1
	154	<b>ПЗ №150</b> Совершенствование подач мяча. Развитие прыгучести. Учебная игра	1
Тема 7.3. Нападающий удар.	155	<b>ПЗ №151</b> Нападающий удар. Специальные беговые упражнения. Верхняя прямая и нижняя подача мяча .Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Выполнение прыжков вверх с места, с шага, с трех шагов ( серия 3-6 по 5-10 раз). Учебная игра.	1
	156	<b>ПЗ № 152</b> Нападающий удар. Специальные беговые упражнения. Верхняя прямая и нижняя подача мяча .Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Выполнение прыжков вверх с места, с шага, с трех шагов ( серия 3-6 по 5-10 раз). Учебная игра.	1
Тема 7.4. Блокирование.	157	<b>ПЗ №153</b> Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем); Совершенствование нападающего удара. ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Учебная игра.	1
	158	<b>ПЗ №154</b> КУ - верхняя прямая подача (нижняя) в указанную зону.	1
<b>Раздел 3. Футбол</b>			
	<b>Практические занятия</b>		<b>6</b>
Тема 3.1. Техника передвижения. Удары по мячу.	159	<b>ПЗ №155</b> Правила техники безопасности на занятиях по футболу. Инструктаж по ТБ. Правила игры по футболу, жесты судей. Техника передвижения. Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги). Удары по мячу ногой. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру. Учебная игра.	1
Тема 3.2. Ведение мяча	160	<b>ПЗ №156</b> Совершенствование техники игры. Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров, не теряя контроль над мячом. Обманные движения (финты). Отбор мяча Учебная игра	1
Тема 3.3. Тактика игры.	161	<b>ПЗ №157</b> Тактика игры. Взаимодействие игроков. Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, пол Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и	1

		групповые тактические действия. Учебная игра	
Тема 3.4. . Тактика в защите.	162	<b>ПЗ №158</b> Тактика защитных действий. Индивидуальные действия Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций. Тактика вратаря. Учебная игра.	1
Тема 3.5. Двухсторонняя игра	163	<b>ПЗ №159</b> Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники и тактики игры. Судейство и правила игры в футбол	1
	164	<b>ПЗ №160</b> КУ - удары по воротам из 5 мячей (кол-во попаданий) у защитников и нападающих.	1
<b>Раздел 7. Волейбол</b>			
	<b>Практические занятия</b>		<b>8</b>
Тема 7.1. Поддачи мяча.	165	<b>ПЗ №161</b> Правила техники безопасности на занятиях по волейболу. Инструктаж по ТБ. Правила игры по волейболу, жесты судей. Совершенствование индивидуальной работы с мячом. Варианты техники приема и передачи мяча; совершенствование верхней прямой поддачи мяча, прием мяча после поддачи. Учебная игра	1
Тема 7.2. Нападающий удар.	166	<b>ПЗ №162</b> Совершенствование техники нападающего удара через сетку, индивидуальные действия в нападении. Учебная игра	1
Тема 7.3. Блокирование.	167	<b>ПЗ №163</b> Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем); совершенствование индивидуальных и групповых действий в защите и в нападении. Учебная игра.	1
Тема 7.4. Тактика в нападении	168	<b>ПЗ №164</b> Индивидуальные тактические действия в нападении; совершенствование вариантов нападающего удара и поддачи мяча. Учебная игра.	1
	169	<b>ПЗ №165</b> Групповые тактические действия в нападении; совершенствование вариантов нападающего удара и поддачи мяча. Учебная игра. Судейство.	1
Тема 7.5. Тактика в защите.	170	<b>ПЗ №166</b> Групповые тактические действия в защите. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем) Учебная игра. Судейство.	1
	171	<b>ПЗ №167</b> КУ - Передача мяча двумя руками снизу с перемещением по зонам 1-2-3-4-5-6	1
	172	<b>ПЗ №168</b> КУ - Нападающий удар с собственного набрасывания мяча в указанную зону	1
<b>Раздел 2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>			
	<b>Практические занятия</b>		<b>17</b>
Тема 2.1.Бег на длинные дистанции.	173	<b>ПЗ №169</b> Правила техники безопасности на занятиях по легкой атлетике. Инструктаж по ТБ. Развитие общей беговой выносливости; бег в равномерном темпе.	1
Тема 2.2. Бега на	174	<b>ПЗ №170</b> Овладение техникой бега на средние дистанции: высокий старт, стартовое ускорение. Специальные беговые прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжков в длину с	1

средние дистанции		разбега	
	175	<b>ПЗ №171</b> Совершенствование техники бега на средние дистанции: бег по прямой и повороту. Развитие беговой выносливости: переменный бег средней интенсивности.	1
	176	<b>ПЗ №172</b> Совершенствование техники бега на средние дистанции: финиширование. Равномерный бег на дистанцию 1000 м.	1
	177	<b>ПЗ №173</b> Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	1
	178	<b>ПЗ №174</b> КН- бег 1000 м. – юноши; 500 м – девушки	1
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции	179	<b>ПЗ № 175</b> Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 50–60 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
	180	<b>ПЗ № 176</b> Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 50–60 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
	181	<b>ПЗ №177</b> Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 90–100 м. Финиширование. Прыжки в длину с места.	1
	182	<b>ПЗ №178</b> Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 90–100 м. Финиширование. Прыжки в длину с места.	1
	183	<b>ПЗ № 179</b> Бег 100 м. Развитие скоростных способностей.	1
	184	<b>ПЗ №180</b> Бег 100 м. Развитие скоростных способностей.	1
	185	<b>ПЗ № 181</b> Оценка техники бега на 100 м, прыжка в длину с места.	1
	186	<b>ПЗ № 182</b> Оценка техники бега на 100 м, прыжка в длину с места.	1
Тема 2.2. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	187	<b>ПЗ № 183</b> Техника подводящих упражнений при прыжке в длину с разбега. Техника прыжка в «шаге» с 11 - 13 шагов разбега. Обучение бега по дистанции с заданной скоростью по пересеченной местности.	1
	188	<b>ПЗ № 184</b> Техника подводящих упражнений при прыжке в длину с разбега. Техника прыжка в «шаге» с 11 - 13 шагов разбега. Обучение бега по дистанции с заданной скоростью по пересеченной местности.	1
	189	<b>ПЗ № 185</b> КУ - Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
	<b>Всего:</b> <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка</b>		<b>189:</b> <b>189</b>

**Примечание.** Теоретические сведения излагаются на практических занятиях

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Образовательные технологии

В учебном процессе, помимо теоретического обучения, которое составляет \_\_\_\_% от общего объема аудиторных занятий, широко используются активные и интерактивные формы проведения занятий. В сочетании с внеаудиторной самостоятельной работой это способствует формированию и развитию общих и профессиональных компетенций обучающихся.

Семестр	Вид занятия	Используемые активные и интерактивные формы проведения занятий
	ТО	
	ПЗ	Ролевая игра « обучающийся в роли преподавателя»
	ЛЗ	

ТО – теоретическое обучение, ПЗ – практические занятия, ЛЗ – лабораторные занятия

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

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета, спортивной площадки, спортивного игрового зала, тренажерного зала, футбольного поля.

##### Спортивное оборудование:

– мячи баскетбольные, волейбольные; – щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; – сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, воланы, сетки для игры в настольный теннис, теннисные мячи, ракетки для игры в настольный теннис; – оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений); – оборудование для занятий аэробикой( скакалки, гимнастические коврики,); – гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, – гранаты, эстафетные палочки, измерительная рулетка;

#### 3.3 Информационное обеспечение обучения

##### Основные источники:

1. Физическая культура 10-11классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ (В.И. Лях, А.А. Зданевич). – 8-е издание, Москва «Просвещение», 2013. – 237 с.

2. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования / (Н.В.Решетников, Ю.Л.Кислицын, Р.Л.Палтиевиц, Г.И. Погодаев).-13-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 176 с.

##### Дополнительные источники для преподавателей:

3. Бишаева А.А. Профессионально – оздоровительная физическая культура студента. Учебное пособие. – М.: 2013

4. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодёжных групп. / Т.И. Миронова. – Кострома, 2014



#### 4. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
<p>освоенные умения: использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>усвоенные знания: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни</p>	<p>Лёгкая атлетика.</p> <p>1. оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p> <p>2. Кроссовая подготовка. Пробегание дистанции от 1-5 км без учёта времени. Оценка выполнения самостоятельной работы обучающихся</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>1. Оценка контрольных нормативов по базовым элементам техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)</p> <p>2. Проведение контрольных соревнований по спортивным играм.</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов.</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных точках: На входе – начало учебного года, семестра; На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</p>

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
<b>Умения:</b>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. оценка умений студентов при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; тестовых заданий и учебных нормативов (примерные нормативы приведены в табл.2) на контрольных работах, зачетах и дифференцированном зачете.
<b>Знания:</b>	
роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека	наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.
основ здорового образа жизни	наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.

#### 4.1.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Образовательное учреждение, реализующее подготовку по учебной дисциплине ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля индивидуальных образовательных достижений – демонстрируемых обучающимися, умений и знаний.

Формы промежуточной аттестации проводится в форме зачета за 1 и 2 семестры и дифференцированного зачета в конце изучения курса (3 семестр), что соответствует учебному плану.

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

Формы и методы текущего контроля по учебной дисциплине самостоятельно разрабатываются образовательным учреждением и доводятся до сведения обучающихся в начале обучения.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400		1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже

			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16 17	11 и выше 12	8–9 9–10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13–15 13–15	6 и ниже 6

**4. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ  
ОСВОЕНИЯ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Содержание обучения	Характеристика основных видов деятельности (на уровне учебных действий)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Уметь: У 1. составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;</p>	<p>- знать индивидуальные особенности организма - знать правила комплектации упражнений - знать технологию выполнения упражнений</p>	<p><i>Устный опрос, тестирование и т.п.</i> практические занятия; внеаудиторная самостоятельная работа в кружках и спортивных секциях.</p>
<p>У 2. выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр</p>	<p>- знать технологию выполнения упражнений - теоретический материал по темам</p>	<p>практические занятия. Нормативы по ОФП;</p>
<p>У 3. выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;</p>	<p>знать технологию выполнения упражнений - теоретический материал по темам</p>	

<p>У 4. осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;</p> <p>-----</p> <p>-----</p>	<p>наблюдать за своим физическим развитием и физической подготовленностью - контролировать технику выполнения двигательных действий</p>	
<p>У 5. соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;</p> <p>У 6. осуществлять судейство соревнований по одному из программных видов спорта;</p> <p>У 7. использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; У 8. включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;</p>	<p>- знать правила техники безопасности</p> <p>- знать спортивные нормативы</p> <p>- применять знания и умения в жизни</p>	<p>зачет: теория "техника безопасности на уроках ФК".</p> <p>контрольные нормативы: для юношей (сгибание и разгибание рук в висе на перекладине; прыжок в длину с места; упражнение на пресс - подъем туловища из положения лёжа) для девушек (сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; прыжком в длину с места; упражнение на пресс - подъем туловища из положения лёжа)</p>
<p>Знать:</p> <p>З1 о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;</p>	<p>- понимать значение физической культуры и спорта в жизни</p>	<p>практические занятия; составление реферата по темам;</p>
<p>З 2 основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;</p> <p>З 3 способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.</p>		<p>-----</p> <p>-----</p>