

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: 23.01.03 Автомеханик

Зерноград, 2020 г.

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 21.07.2015 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

№	Наименование раздела	стр.
1.	Паспорт рабочей программы дисциплины.....	4
2.	Структура и содержание дисциплины	8
3.	Условия реализации рабочей программы дисциплины	27
4.	Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	28

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):

23.01.03 Автомеханик

в соответствии с примерной программой, с учетом технического профиля получаемого профессионального образования.

Программа общеобразовательной учебной дисциплина «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.

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 преемственности 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, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются нетрадиционные (атлетическая гимнастика.).

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. 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.05) 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 270 час., в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 180 час.
- (в том числе вариативной части 9 час.);
- самостоятельной работы обучающегося 90 час.

Примечание. Часы вариативной части включены в Раздел 6. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебных занятий

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	270
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	180
в том числе:	
теоретические занятия	4
практические занятия	176
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	90
в том числе:	
теоретические занятия	4
практические занятия	86
Форма промежуточной аттестации по дисциплине дифференцированный зачет	

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
1 курс			
1	2		3
Раздел 1. Теоретическая часть			2
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Содержание учебного материала		1
	1	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	
	Самостоятельная работа: работа с конспектом по теме: «Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала».		1
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала		1
	2	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	
	Самостоятельная работа: работа с конспектом по теме: «Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек».		1
Раздел 2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка			20
	Практические занятия		
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции.	3	ПЗ № 1 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.	
	4	ПЗ № 2 Техника высокого, низкого старта. Техника стартового разгона, финиширование.	
	5	ПЗ № 3 Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 50–60 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	
	6	ПЗ № 4 Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 50–60 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	
	7	ПЗ № 5 Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 90–100 м. Финиширование. Прыжки в длину с места.	

Тема 2.2. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	8	ПЗ №6 Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 90–100 м. Финиширование. Прыжки в длину с места.		
	9	ПЗ №7 Бег 100 м. Развитие скоростных способностей.		
	10	ПЗ №8 Бег 100 м. Развитие скоростных способностей.		
	11	ПЗ №9 Оценка техники бега на 100 м, прыжка в длину с места.		
	12	ПЗ №10 Оценка техники бега на 100 м, прыжка в длину с места.		
	13	ПЗ №11 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.		
	14	ПЗ №12 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.		
	15	ПЗ №13 Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» Разбег. Отталкивание. Приземление в прыжках. Основы прыжков. Развитие скоростно-силовых качеств.		
	16	ПЗ №14 Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» Разбег. Отталкивание. Приземление в прыжках. Основы прыжков. Развитие скоростно-силовых качеств.		
	17	ПЗ №15 Бег на длинные дистанции. Совершенствовать технику бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.		
	18	ПЗ №16 Бег на длинные дистанции. Совершенствовать технику бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.		
	19	ПЗ №17 Кроссовый бег с равномерной скоростью по дистанции.		
	20	ПЗ №18 Кроссовый бег с равномерной скоростью по дистанции.		
	Тема 2.3. Бег на длинные дистанции.	21		ПЗ №19 Совершенствовать технику и тактику бега на длинные дистанции. Кросс 2000 м-3000 м
		22		ПЗ №20 Совершенствовать технику и тактику бега на длинные дистанции. Кросс 2000 м-3000 м
Самостоятельная работа: доклад «Влияние занятий легкой атлетики и кроссовой подготовки на организм юношей». Составление и выполнение комплексов упражнений на развитие скоростно-силовых качеств, беговых и прыжковых упражнений, выносливости, точности движений. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Занятия в секциях.			10	
Раздел 3. Баскетбол			20	
Тема 3.1. Стойки ,передвижения, повороты, остановки.	Практические занятия			
	23	ПЗ №21 Правила техники безопасности на занятиях по баскетболу. Инструктаж по ТБ. Правила игры по баскетболу, жесты судей. Стойки ,передвижения, повороты, остановки. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения.		
	24	ПЗ №22 Перемещение в стойке баскетболиста, комбинации из освоенных элементов техника		

<p>Тема 3.2. Ловля и передача мяча.</p>	<p>25 26</p>	<p>перемещения, в парах в нападающей и защитной стойке. ПЗ № 23 Стойки ,передвижения, повороты, остановки. Развитие координационных способностей. Правила 3,5секунд и 30 секунд. Учебная игра. ПЗ № 24 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)</p>	
<p>Тема 3.3. Ведение мяча.</p>	<p>27 28</p>	<p>ПЗ № 25Ловля 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. ПЗ № 26Ведение мяча. Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ №3 на осанку. Варианты ловли и передачи мяча.</p>	
<p>Тема 3.4. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).</p>	<p>29 30 31 32 33 34</p>	<p>ПЗ № 27 Учебная игра. Двухсторонняя игра. Изучение жестов судьи в баскетболе. ПЗ № 28 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 . ПЗ № 29 Бросок мяча. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников. Бросок двумя руками от груди и сверху, бросок в прыжке. Учебная игра. ПЗ № 30 Бросок мяча в движении. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. ПЗ № 31 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. ПЗ № 32 Штрафной бросок. Бросок в движении одной рукой от плеча, после ведения в прыжке со среднего расстояния из под щита. Учебная игра.</p>	
<p>Тема 3.5. Тактика нападения.</p>	<p>35 36 37</p>	<p>ПЗ № 33 Штрафной бросок. Бросок в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. ПЗ № 34 Тактика игры. Ору с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Учебная игра. ПЗ № 35 Тактика игры в нападении. Учебная игра.</p>	
<p>Тема 3.6. Тактика защиты.</p>	<p>38 39 40 41 42</p>	<p>ПЗ № 36 Тактика игры в защите. Учебная игра. ПЗ № 37 Штрафной бросок. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры. ПЗ № 38 Отработка тактических приемов в игре. ПЗ № 39 КУ -передача мяча в стену за 30 сек ПЗ № 40 Тактика свободного нападения. Техника выполнения защитных действий. Учебная игра по правилам.</p>	
		<p>Самостоятельная работа: Изучение правил техники безопасности на занятиях по баскетболу, правила игры. Подбор и выполнение специальных упражнений баскетболиста, для развития координационных</p>	<p>10</p>

	способностей, ловкости,на внимание, быстроты. Совершенствование техники и тактики элементов баскетбола в процессе самостоятельных занятий. Занятия в секциях.		
Раздел 4. Футбол			9
	Практические занятия		
Тема 4.1. Удары по мячу.	43	ПЗ № 41 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.	
	44	ПЗ № 42 Удары по мячу ногой. Носком пяткой, с места, с разбега по не подвижному, катящемуся и летящему на различной высоте мяча. Игра мини-футбол.	
Тема 4.2. Ведение мяча.	45	ПЗ № 43 Ведение мяча. ОРУ в движении. СУ. Обучить технике ведения мяча ногой: левой, правой, обеими по очереди.	
	46	ПЗ № 44 Ведение мяча. ОРУ в движении. СУ. Обучить технике ведения мяча ногой: левой, правой, обеими по очереди.	
Тема 4.3. Остановка мяча.	47	ПЗ № 45 Остановка мяча. ОРУ в движении. СУ. Обучить остановке: катящегося, летящего мяча, внутренней и внешней частью стопы.	
	48	ПЗ № 46 Остановка мяча. ОРУ в движении. СУ. Обучить остановке: катящегося, летящего мяча, внутренней и внешней частью стопы.	
Тема 4.4. Вбрасывание мяча.	49	ПЗ № 47 Вбрасывание мяча. ОРУ в движении СУ. Обучить технике вбрасывания мяча: с места: с места из положения ноги месте, врозь, одна впереди.	
	50	ПЗ № 48 Вбрасывание мяча. Двухсторонняя игра. Изучение жестов судьи в футболе.	
	51	ПЗ № 49 Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	
	Самостоятельная работа: Изучение правил техники безопасности, правил игры. Комплексы упражнений на развитие мышц ног, быстроты движений, ловкости. Занятия в секциях. Совершенствование технических элементов в спортивных играх, выполнение комплексов упражнений на ловкость, быстроту, специальную выносливость, координацию. Изучение правил техники безопасности на занятиях по футболу, правил игры. Совершенствование технических элементов в спортивных играх, выполнение комплексов упражнений на ловкость, быстроту, специальную выносливость, координацию.		4
Раздел 5. Гимнастика			12
	Практические занятия		
Тема 5.1. Общеразвивающие	52	ПЗ № 50 Правила техники безопасности на занятиях по гимнастике. Инструктаж по ТБ. Комплекс ОРУ. Построения и перестроения, передвижения. Строевые упражнения.	
	53	ПЗ № 51 Обучение акробатическим упражнениям. Выполнение ОРУ для верхнего плечевого пояса и шеи.	

упражнения. Тема 5.2. Акробатика. Тема 5.3. Методика составления комплексов физических упражнений. Тема 5.4. Висы и упоры.	54 55 56 57 58 59 60 61 62 63	ПЗ № 52 Освоение техники упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения на развитие силы, гибкости. ПЗ № 53 Совершенствование акробатических элементов, изучение акробатической связки. ПЗ № 54 Освоение техники упражнений на внимание, висов и упоров. ПЗ № 55 Составление комплекса утренней гигиенической гимнастики, упражнения для коррекции нарушения осанки. ПЗ № 56 Выполнение комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики. ПЗ № 57 Совершенствование связки из акробатических элементов. ПЗ № 58 Упражнения для развития силы на перекладине, брусьях(подтягивание в висе, угол в упоре на брусьях). ПЗ № 59 Совершенствование комплекса гимнастических упражнений, связки из акробатических элементов. ПЗ № 60 Оценка техники выполнения гимнастической комбинации. ПЗ № 61 КУ - угол в упоре на брусьях.	
		Самостоятельная работа: Правила техники безопасности на занятиях по гимнастике. Подбор и выполнение комплекса упражнений для коррекции нарушения осанки, для развития силы, на развитие координации, гибкости. Составление и выполнение комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики.	6
Раздел 6. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах			12
		Практические занятия	
Тема 6.1. Техника безопасности занятий. Жимовые упражнения. Тема 6.2.Рывок с гирей Тема 5.3.Толчок с гирей Тема 6.4. Упражнения для развития основных мышечных групп.	64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74	ПЗ № 62 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. ПЗ № 63 Изучение техники базовых элементов атлетической гимнастики при подборе комплексов упражнений. ПЗ № 64 Овладение техникой выполнения упражнения рывка с гирей 16 кг ПЗ № 65 Овладение техникой выполнения упражнения толчка с гирей 16 кг ПЗ № 66 Комплексы упражнений для развития мышц плеча, спины. ПЗ № 67 Комплексы упражнений для развития мышц груди, пресса. ПЗ № 68 Комплексы упражнений для развития бицепсов, трицепсов, мышц спины. ПЗ № 69 Комплексы упражнений для развития мышц брюшного пресса, нижних конечностей ,мышц бедра, голени. ПЗ № 70 КУ- поднятие туловища из положения лежа на спине. ПЗ № 71 КУ- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во) ПЗ № 72 Техника работы на тренажерах.	

	75	ПЗ №73 Круговая тренировка на тренажерах.	
		Самостоятельная работа: Подбор и выполнение комплекса упражнений для развития всех групп мышц, силы. Занятия в секциях.	6
Раздел 7. Волейбол			20
		Практические занятия	
Тема 7.1. Стойки и передвижения, повороты и остановки.	76	ПЗ № 74 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.	
	77	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.	
Тема 7.2. Передачи мяча.	78	ПЗ № 76 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.	
	79	ПЗ № 77 Передача и прием мяча. Развитие прыгучести. Учебная игра.	
	80	ПЗ № 78 Поддача мяча. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Верхняя прямая и нижняя поддача мяча; подачи мяча в сетку с 6-7 метров; поддача на партнера на расстоянии 8-9 метров; подачи из-за лицевой линии.	
Тема 7.3. Поддачи мяча.	81	ПЗ № 79 Поддача мяча. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Верхняя прямая и нижняя	
	82	поддача мяча; поддача на партнера на расстоянии 8-9 метров; подачи из-за лицевой линии.	
	83	ПЗ № 80 Передача и прием мяча. Развитие прыгучести. Учебная игра	
	84	ПЗ № 81 Поддача мяча. Верхняя прямая и нижняя поддача мяча; подачи из-за лицевой линии; подачи с изменением направления полета мяча. Учебная игра	
	85	ПЗ № 82 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.	
	86	ПЗ № 83 Поддача мяча. Верхняя прямая и нижняя поддача мяча; подачи из-за лицевой линии; в правую и левую части площадки.	
		ПЗ № 84 Передача и прием мяча. Развитие прыгучести. Учебная игра.	

Тема 7.4. Прием мяча с подачи.	87	ПЗ № 85 Подача мяча. Верхняя прямая и нижняя подача мяча; подачи из-за лицевой линии; на точность попадания . Учебная игра.	
	88	ПЗ № 86 Подача мяча. Учебная игра	
	89	ПЗ № 87 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.	
	90	ПЗ № 88 Прием мяча с подачи. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально-верхняя и нижняя передача у сетки. Развитие прыгучести. Учебная игра	
	91	ПЗ № 89 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.	
Тема 7.5. Нападающий удар. Блокирование.	92	ПЗ № 90 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.	
	93	ПЗ № 91 КУ - передача мяча двумя руками сверху(кол-во)	
	94	ПЗ № 92 КУ - подача верхняя (нижняя)	
Тема 7.6. Двухсторонняя игра.	95	ПЗ № 93 Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	
Самостоятельная работа: Изучение правил техники безопасности на занятиях по волейболу, правила игры. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Подбор и выполнение упражнений для воспитания координации. Занятия в секциях.			10
Раздел 4. Футбол			9
Практические занятия			
Тема 4.1. Перемещения, прыжки, остановки, повороты.	96	ПЗ № 94 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.	
	97	ПЗ № 95 Техника ударов по мячу головой (серединой лба с места, в прыжке, боковой частью лба).Развитие специальной выносливости в игре.	
Тема 4.2. Удары по мячу.	98	ПЗ № 96 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.	
Тема 4.3. Ведение мяча. Остановка мяча. Тактика игры в нападении.	99	ПЗ № 97 Ведение мяча. Остановка мяча. Тактика игры в нападении. ОФП. Развитие	
Тема 4.4. Отбор мяча.			

<p>Вбрасывание мяча. Тактические действия в защите. Тема 4.5. Передачи мяча.</p> <p>Тема 4.6.Финты. Игра вратаря.</p>	<p>100</p> <p>101</p> <p>102</p> <p>103</p> <p>104</p>	<p>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.</p> <p>ПЗ № 98 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</p> <p>ПЗ № 99 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</p> <p>ПЗ № 100 КУ - передачи мяча за 1 мин</p> <p>ПЗ № 101 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.</p> <p>ПЗ № 102 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.</p>	
		<p>Самостоятельная работа: Изучение правил техники безопасности на занятиях по футболу, правил игры. Совершенствование технических элементов в спортивных играх, выполнение комплексов упражнений на ловкость, быстроту, специальную выносливость, координацию. Занятия в секциях.</p>	5
Раздел 2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка			10
	Практические занятия		

<p>Тема 2.1. Низкий старт, стартовой разгон, финиширование.</p> <p>Тема 2.2. Бег на короткие дистанции.</p> <p>Тема 2.3. Метание гранаты с разбега.</p> <p>Тема 2.4. Прыжки в длину с разбега.</p>	105	ПЗ № 103 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.	
	106	ПЗ № 104 Совершенствовать технику бега на короткие дистанции. Беговые специальные упражнения.	
	107	ПЗ № 105 Совершенствовать технику держания и выбрасывания гранаты. Развитие выносливости в медленном беге до 2 км.	
	108	ПЗ № 106 Совершенствовать технику бега на короткие дистанции. Беговые специальные упражнения.	
	109	ПЗ № 107 Развитие скоростно-силовых качеств в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги».	
	110	ПЗ № 108 Совершенствовать технику метания гранаты с места и разбега. Специальные прыжковые упражнения.	
	111	ПЗ № 109 Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	
	112	ПЗ № 110 Совершенствовать технику метания гранаты с разбега.	
	113	ПЗ № 111 КН - бег 100м	
	114	ПЗ № 112 КН - прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	
		Самостоятельная работа: Составление и выполнение комплексов упражнений на развитие скоростно-силовых качеств, беговых и прыжковых упражнений, выносливости, быстроты. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Занятия в секциях.	4
2 курс			
Раздел 1. Теоретическая часть			2
<p>Тема 1.1. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.</p>	Содержание учебного материала		1
	115	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально-важных психофизиологических качеств.	
		Самостоятельная работа: работа с конспектом по теме: «Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб».	1

Тема 1.2. Психофизиологические основы учебного и производственного труда	Содержание учебного материала		1
	116	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	
	Самостоятельная работа: работа с конспектом по теме: «Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда».		1
Раздел 2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка			10
	Практические занятия		
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции.	117	ПЗ № 113 Правила техники безопасности на занятиях по легкой атлетике. Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Техника низкого старта. Техника стартового ускорения, финиширование.	
	118	ПЗ № 114 Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Техника низкого старта. Техника стартового ускорения, финиширование.	
	119	ПЗ № 115 Совершенствование техники бега 100 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	
Тема 2.2. Метание гранаты с разбега.	120	ПЗ № 116 Совершенствование техники бега 100 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	
	121	ПЗ № 117 Совершенствование техники метания гранаты с разбега. Развитие выносливости в медленном беге	
	122	ПЗ № 118 Совершенствование техники метания гранаты с разбега. Развитие выносливости в медленном беге	
	123	ПЗ № 119 Бег 100 м. Совершенствование техники метания гранаты с разбега. Развитие скоростных способностей.	
	124	ПЗ № 120 Бег 100 м. Совершенствование техники метания гранаты с разбега. Развитие скоростных способностей.	
	125	ПЗ № 121 КН - бег 100 м. КН - метание гранаты с разбега.	
	126	ПЗ № 122 КН - бег 100 м. КН - метание гранаты с разбега.	
	Самостоятельная работа: Подготовить сообщение: техника низкого старта, стартового ускорения, финиширование. Составление и выполнение комплексов упражнений на развитие скоростно-силовых качеств, выносливости. Занятия в секциях.		4

Раздел 4. Футбол			
	Практические занятия		7
Тема 4.1. Перемещения, удары по мячу.	127	ПЗ № 123 Правила техники безопасности на занятиях по футболу. Инструктаж по ТБ. Правила 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.	128	ПЗ №124 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.	
Тема 4.3. Тактика нападения. Остановка мяча.	129	ПЗ №125 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.	
Тема 4.4. Дриблинг(финты).Игра вратаря. Тактические действия в защите.	130	ПЗ №126 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.	
Тема 4.5. Тактика нападения. Тактика защиты.	131	ПЗ №127 Тактика игры в нападении и защите.Совершенствовать технические приемы и тактические действия в учебно-тренировочных играх. Развивать специальную выносливость, мышление в двусторонней игре.	
Тема4.6.Двухсторонняя игра.	132 133	ПЗ №128 Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры. ПЗ №129 Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	
	Самостоятельная работа: Подготовить сообщение: тактические действия игроков в нападении и защите. Составление и выполнение комплексов упражнений для развития быстроты, специальной выносливости. Занятия в секциях.		3
Раздел 8. Учебно-методические занятия			
	Практические занятия		6
Тема 8.1. Методы самооценки работоспособности.	134	ПЗ №130 Разучивание методов самооценки работоспособности, самоконтроля, стандартов, индексов при занятиях физической культуры.	
Тема 8.2. Упражнения для профилактики	135	ПЗ №131 Методика составления занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.	
	136	ПЗ №132 Проведение самостоятельного фрагмента занятия физическими упражнениями	

профессиональных заболеваний. Тема 8.3. Приемы массажа и самомассажа.	137	гигиенической и профессиональной направленности.	
	138	ПЗ №133 Овладение основными приемами массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.	
	139	ПЗ №134 Комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. ПЗ №135 Составление и проведение физических упражнений для коррекции зрения.	
Самостоятельная работа: Составить комплекс и продемонстрировать упражнения производственной гимнастики. Продемонстрировать приёмы массажа и самомассажа. Продемонстрировать комплекс для коррекции зрения.			2
Раздел 3. Баскетбол			
Практические занятия			8
Тема 3.1. Передвижения, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты. Тема 3.2. Ведение и передачи мяча. Тема 3.3. Броски мяча. Тема 3.4. Тактика в нападении. Тема 3.5. Тактика в защите.	140	ПЗ №136 Правила техники безопасности на занятиях по баскетболу. Инструктаж по ТБ. Правила игры по баскетболу, жесты судей. Совершенствование техники передвижения, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты.	
	141	ПЗ №137 Совершенствование техники ведения и передачи мяча на месте и в движении, техники овладения мячом.	
	142	ПЗ №138 Совершенствование техники броска мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).	
	143	ПЗ №139 Совершенствование техники дальних (3-х очковых) бросков в корзину.	
	144	ПЗ №140 Тактика игры в нападении. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры	
	145	ПЗ №141 Тактика игры в защите. Двусторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	
	146	ПЗ №142 Тактика игры в нападении и в защите. Двусторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	
147	ПЗ №143 КУ - бросок мяча в кольцо с 5 точек с расстояния 4 м		
Самостоятельная работа: Подбор и выполнение комплекса упражнений для развития быстроты, специальных физических упражнений баскетболиста. Занятия в секциях.			4
Раздел 7. Волейбол			
Практические занятия			12

Тема 7.1. Передачи мяча.	148	ПЗ №144 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.	
	149	ПЗ №145 Повторение приема и передачи мяча на месте индивидуально и в парах у сетки. Учебная игра.	
	150	ПЗ №146 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	
	151	ПЗ №147 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	
	152	ПЗ №148 Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения. Совершенствование подач мяча. Учебная игра	
	153	ПЗ №149 Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения. Совершенствование подач мяча. Учебная игра	
Тема 7.2. Подачи мяча.	154	ПЗ № 150 Совершенствование подач мяча. Развитие прыгучести. Учебная игра	
	155	ПЗ №151 Совершенствование подач мяча. Развитие прыгучести. Учебная игра	
	156	ПЗ №152 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.	
Тема 7.3. Нападающий удар.	157	ПЗ № 153 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.	
Тема 7.4. Блокирование.	158	ПЗ №154 Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем); Совершенствование нападающего удара. ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Учебная игра.	
Тема 7.2. Подачи мяча.	159	ПЗ №155 КУ - верхняя прямая подача (нижняя) в указанную зону.	
		Самостоятельная работа: Повторить правила игры по волейболу. Отработать упражнения для игры в волейбол :верхняя прямая подача (нижняя).Подбор и выполнение упражнений для развития	6
Раздел 3. Футбол			
	Практические занятия		6

Тема 3.1. Техника передвижения. Удары по мячу.	160	ПЗ №156 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.	
Тема 3.2. Ведение мяча	161	ПЗ №157 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	
Тема 3.3. Тактика игры.	162	ПЗ №158 Тактика игры. Взаимодействие игроков. Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, пол Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Учебная игра.	
Тема 3.4. . Тактика в защите.	163	ПЗ №159 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.	
Тема 3.5. Двухсторонняя игра	164	ПЗ №160 Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники и тактики игры. Судейство и правила игры в футбол.	
Тема 3.6. Удары по мячу.	165	ПЗ №161 КУ - удары по воротам из 5 мячей (кол-во попаданий) у защитников и нападающих.	
Самостоятельная работа: Правила игры по футболу. Подбор и выполнение упражнений на развитие быстроты, ловкости. Занятия в секциях.			5
Раздел 7. Волейбол			
Практические занятия			8
Тема 7.1. Подачи мяча.	166	ПЗ №162 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 подачи мяча, прием мяча после подачи. Учебная игра	
Тема 7.2. Нападающий удар.	167	ПЗ №163 Совершенствование техники нападающего удара через сетку, индивидуальные действия в нападении. Учебная игра ПЗ №164 Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем); совершенствование индивидуальных и групповых действий в защите и в нападении. Учебная	

Тема 7.3. Блокирование.	168	игра.	
Тема 7.4. Тактика в нападении.	169	ПЗ №165 Индивидуальные тактические действия в нападении; совершенствование вариантов нападающего удара и подачи мяча. Учебная игра.	
	170	ПЗ №166 Групповые тактические действия в нападении; совершенствование вариантов нападающего удара и подачи мяча. Учебная игра. Судейство.	
Тема 7.5. Тактика в защите.	171	ПЗ №167 Групповые тактические действия в защите. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем) Учебная игра. Судейство.	
	172	ПЗ №168 КУ - Передача мяча двумя руками снизу с перемещением по зонам 1-2-3-4-5-6	
	173	ПЗ №169 КУ - Нападающий удар с собственного набрасывания мяча в указанную зону	
Самостоятельная работа: Правила игры по волейболу. Отработать упражнения для игры в волейбол :верхняя прямая подача (нижняя).Подбор и выполнение упражнений для развития прыгучести, специальной быстроты. Занятия в секциях.			4
Раздел 2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка			
	Практические занятия		7
Тема 2.1.Бег на длинные дистанции.	174	ПЗ №170 Правила техники безопасности на занятиях по легкой атлетике. Инструктаж по ТБ. Развитие общей беговой выносливости; бег в равномерном темпе.	
	175	ПЗ №171 Овладение техникой бега на средние дистанции: высокий старт, стартовое ускорение. Специальные беговые прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега	
Тема 2.2. Бега на средние дистанции.	176	ПЗ №172 Совершенствование техники бега на средние дистанции: бег по прямой и повороту. Развитие беговой выносливости: переменный бег средней интенсивности.	
	177	ПЗ №173 Совершенствование техники бега на средние дистанции: финиширование. Равномерный бег на дистанцию 1000 м.	
Тема 2.1.Бег на длинные дистанции.	178	ПЗ №174 Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.	
	179	ПЗ №175 Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	
	180	ПЗ №176 КН- бег 1000 м. – юноши; 500 м – девушки	
Самостоятельная работа: Подготовить сообщение: техника бега на средние дистанции. Составление и выполнение комплексов упражнений на развитие выносливости. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Занятия в секциях			3
Всего:			270: 180 +90

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	Творческие задания
	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 футбольные, 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, гранаты, эстафетные палочки, измерительная рулетка

3.3 Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для использов. в учебном процессе образовательных учреждений СПО. - М.: Издательский центр «Академия», 2018.- 312с

Дополнительные источники:

1. Лях, В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобр.учреждений/ В.И.Лях, А.А. Зданевич; Под ред. В.И.Ляха.-5-е изд. – М.: Просвещение, 2014.
2. Елифанов, В.А. Лечебная физическая культура и массаж - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016

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

Содержание обучения	Характеристика основных видов деятельности (на уровне учебных действий)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
УД1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности.
УД2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены	1. Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности. 2. Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знает основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
УД3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля	Самостоятельное использование и оценка состояния организма, подлежащие мониторингу и контролю при физической подготовке
УД4. Психофизиологические	Знание требований, которые	Владение физическими

<p>основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p>	<p>предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности</p>	<p>упражнениями разной функциональной направленности. Умение составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.</p>
<p>УД5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</p>	<p>Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования</p>	<ul style="list-style-type: none"> – обоснование выбора оздоровительных систем на укрепление здоровья – обоснование выбора оздоровительных систем на профилактику профзаболеваний – обоснование выбора оздоровительных систем на профилактику вредных привычек <p>обоснование выбора оздоровительных систем на увеличение продолжительности жизни</p> <p>Знания современных технологий укрепления и сохранения здоровья.</p>
<p>УД6. Учебно-методические занятия</p>	<p>Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Демонстрировать простейшие элементы массажа и самомассажа. 2. Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.

	<p>Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности</p>	
<p>УД.7 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</p>	<p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4' 100 м, бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); сдача контрольных нормативов</p>	<p>Методы оценки результатов: - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. Лёгкая атлетика. 1. Выполнение тестирования для определения уровня функционального состояния организма. 2. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; метание гранаты прыжков в длину;</p>
<p>УД.8 Гимнастика</p>	<p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и</p>	<p>1. Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики. 2. Оценка техники выполнения гимнастического комплекса.</p>

	упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.	
УД.9. Спортивные игры	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации	Методы оценки результатов: - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; Спортивные игры. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи и т.д.) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения двусторонних игр по спортивным играм. Участие в учебной игре по заданию. Участие в судействе. Оценка выполнения студентом функций судьи.
УД.10. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий	Оценка техники выполнения комплекса упражнений по атлетической гимнастике. Демонстрация теоретических знаний по теме: "Техника безопасности на уроках ФК".

Полный комплект заданий и иных материалов для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине приведен в комплекте оценочных средств.