

бюджетное профессиональное образовательное учреждение Омской области
"Павлоградский техникум
сельскохозяйственных и перерабатывающих технологий"

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Павлоградка 2018

ОДОБРЕНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

на заседании МК ООД
протокол № 1 от
20 18 г. Председатель

« 11 » 09
Т.М.

Заместитель директора
С.В. Рослик
« 11 » 09 2018 г.

Директор
Л.В. Терещенко
« 11 » 09 2018 г.



на заседании МК ООД
протокол № от
20 г. Председатель

« »

Заместитель директора
С.В. Рослик
« » 20 г.

Директор
Л.В. Терещенко
« »
20 г.

на заседании МК ООД
протокол № от
20 г. Председатель

« »

Заместитель директора
С.В. Рослик
« » 20 г.

Директор
Л.В. Терещенко
« »
20 г.

Организация-разработчик: бюджетное профессиональное образовательное учреждение Омской области «Павлоградский техникум сельскохозяйственных и перерабатывающих технологий» (далее – БПОУ ПТСиПТ)

Разработчик:

Янова Наталья Александровна, руководитель физического воспитания, «Павлоградский техникум сельскохозяйственных и перерабатывающих технологий».

Рецензент:

Терещенко Галина Андреевна, преподаватель высшей квалификационной категории, «Павлоградский техникум сельскохозяйственных и перерабатывающих технологий».

Содержание

Пояснительная записка	4
Общая характеристика учебной дисциплины «Физическая культура»	6
Место учебной дисциплины в учебном плане	9
Результаты освоения учебной дисциплины	10
Тематическое планирование и содержание учебной дисциплины	12
Характеристика основных видов учебной деятельности студентов	40
Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины «Физическая культура»	43
Рекомендуемая литература	45

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена. Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
 - овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
 - овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
 - освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
 - приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» служит основой для разработки рабочих программ, в которых профессиональные образовательные

организации, реализующие образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, уточняют содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, тематику рефератов (докладов), индивидуальных проектов, виды самостоятельных работ с учетом специфики программ подготовки квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена, осваиваемой профессии или специальности.

Программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования; программы подготовки квалифицированных рабочих (ППКРС).

Программа учебной дисциплины Физическая культура разработана в соответствии с:

- ФГОС среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г. № 413;
- ФГОС СПО по профессии 35.01.13 «Тракторист-машинист с\х производства», утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 20.08.2013 № 740;
- рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований ФГОС и получаемой профессии или специальности СПО (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259);
- примерной программой общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной ФГАУ «ФИРО», протокол № 3 от 21 июля 2015 г.;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 № 1577 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897" (Зарегистрирован в Минюсте России 02.02.2016 № 40937);
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 23.16.2015 г. № 609;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 3.06.2008 г. № 164;
- Реестром примерных основных образовательных программ: Примерная основная образовательная программа среднего общего образования.

Программа является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОССПО ППКРС по профессии, входящей в состав укрупненной группы профессий:

СЕЛЬСКОЕ ХОЗЯЙСТВО И СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫЕ НАУКИ

- 35.00.00 Сельское, лесное и рыбное хозяйство
- 35.01.13 Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

В соответствии с «Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учётом требований Федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования» от 17.03.2015 г. № 06-259, Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования" (с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г.) в части требований, предъявляемым к содержанию и предметным результатам освоения учебной дисциплины внесены изменения:

Требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:

1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
6. Для слепых и слабовидящих обучающихся:
 - сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;
 - сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;
7. Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
 - овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

овладение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

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 студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов 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 студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

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

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры,

осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-тренировочных занятий. Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

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

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

С этой целью до начала обучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию). Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

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

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

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

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

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

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

подготовки обучающихся.

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

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

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

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

МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

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

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС). В учебных планах ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

При реализации содержания общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС) вне зависимости от профиля профессионального образования максимальная учебная нагрузка обучающихся составляет:

по профессиям СПО — 256 часов, из них аудиторная (обязательная) учебная нагрузка обучающихся, включая практические занятия, — 171 час; внеаудиторная самостоятельная работа студентов — 85 часов;

Тематический план

Вид учебной работы	Количество часов
Аудиторные занятия. Содержание обучения	Профессии СПО
Теоретическая часть	10
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	2
Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1
Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	1
Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2
Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	2
Практическая часть	161
Учебно-тренировочные занятия	
Легкая атлетика	20
Гимнастика	20
Спортивные игры	56
Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	32
Кроссовая подготовка	14
Легкая атлетика	18
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	1
Внеаудиторная самостоятельная работа.	85
Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов ГТО и др.	
Всего	256

Характеристика основных видов деятельности студентов.

Содержание обучения	Характеристика основных видов деятельности студентов
Теоретическая часть	
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).
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. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены.
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.
Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Знание требований, которые 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.
Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	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.
Практическая часть	

<p>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. 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>Учебно-тренировочные занятия</p>
<p>Легкая атлетика.</p>	<p>Освоение техники беговых упражнений (бега на короткие, средние дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4´100 м, 4´400 м; Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); сдача контрольных нормативов.</p>
<p>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 упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики</p>
<p>Спортивные игры</p>	<p>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,</p>

	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
Кроссовая подготовка	Освоение техники беговых упражнений (бега на длинные дистанции); бега с различной скоростью; равномерного и переменного бега; бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).
Виды спорта по выбору	Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений
Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.	Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля.
Дыхательная гимнастика	Умение составлять и выполнять с группой комбинации из гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы. Умение осуществлять самоконтроль.
Внеаудиторная самостоятельная работа	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные,;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, волейбольные мячи, мячи для мини-футбола.

Открытый стадион широкого профиля:

- брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, секундомеры.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Для студентов:

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М., 2017

Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М.,2017

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017

Для преподавателей

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ

«Об образовании в Российской Федерации: федеральный закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ, в ред. от 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016.)

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480). Приказ Министерства образования и наука РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”

Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. N 1578 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N413"

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

Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

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

Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.

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

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

Интернет-ресурсы

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.gourp32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru> Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosSPORT.ru>

<http://www.it-n.ru/communities.aspx?catno=22924&libno=32922&tmpl=lib> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

<http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры

<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

<http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

<http://tpfk.infosport.ru/> - Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научнотеоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры

<http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

Нормативно - правовые акты:

1. Конституция Российской Федерации. Принята на референдуме 12 декабря 1993 г. - М., 2005.
2. Закон Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.1992 г. № 3266-1 (редакция от 29.12.2010 г.)
3. Типового положение об образовательном учреждении среднего профессионального образования (среднем специальном учебном заведении)», утвержденное постановлением Правительства Российской Федерации от 18 июля 2008 г. № 543

4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 15.01.2009 г. № 4 «Об утверждении Порядка приема граждан в государственные образовательные учреждения среднего профессионального образования» (редакция от 11.05.2010 г.)
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 28.09.2009 г. № 357 «Об утверждении перечня вступительных испытаний в образовательные учреждения среднего профессионального образования и высшего профессионального образования, имеющие государственную аккредитацию, по специальностям среднего профессионального образования»
6. Приказ N355 от 28.09.2009 Об утверждении Перечня специальностей среднего профессионального образования
7. Приказ Министерства образования и науки РФ от 28.09.2009 № 356 « О перечне специальностей среднего профессионального образования, по которым при приеме в имеющие государственную аккредитацию образовательные учреждения среднего и высшего профессионального образования могут проводиться дополнительные испытания творческой и (или) профессиональной направленности»
8. Приказ N100 от 28.04.2006 О Совете по вопросам развития студенческого самоуправления в образовательных учреждениях высшего и среднего профессионального образования

Содержание дисциплины физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретические сведения		10	
Тема 1.1. Введение. Физ-ра в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	1
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Знание оздоровительных систем физического воспитания. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.	1	
Тема 1.3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Демонстрация мотивации и стремление к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиена.	2	
Тема 1.4. 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 коррекции в содержание занятий по результатам контроля.	2	
Тема 1.5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии психического и психофизиологического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда.	2	
Тема 1.6. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	Применение средств и методов физ. воспитания для профилактики проф. заболеваний. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.	2	

Раздел II. Легкая атлетика		20	
Тема 2.1. Повторение техники специальных подготовительных упражнений	Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени назад, семенящий бег, прыжковыми шагами. Старты из различных исходных положений. Повторение техники бега по дистанции и финиширование. Дыхание при беге, бег с ускорением, с максимальной скоростью, с изменением темпа и ритма шагов. Действие бегуна после команды «Марш!»: положение туловища, работа рук, выполнение первого шага с высоким подниманием бедра вперед. Положение туловища, ног, рук. Выполнение команд «На старт!», «Внимание!». Повторение техники перехода от стартового разбега к бегу по дистанции.	2	2
Тема 2.2. Контрольный бег.	Изучение техники низкого старта. Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени назад, семенящий бег. Варианты челночного бега, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения. Контрольный бег на 100 м.	2	2
Тема 2.3 Контрольно-аттестационный урок	Подтягивание в висе на перекладине (юноши). Контрольный бег на 60 м, 30 м с высокого старта.	2	2
Тема 2.4. Изучение техники низкого старта.	Изучение техники перехода от стартового разбега к бегу по дистанции. Бег с низкого старта. Эстафеты. Варианты челночного бега 3x10, 4x9.	2	2
Тема 2.5. Повторение техники прыжков.	Прыжки и многоскоки, прыжки в длину с места.	2	2
Тема 2.6. Изучение техники высокого старта.	Повторение техники бега на дистанции: движение ног, постановка ступней, работа рук, положение туловища. Стартовый разгон, эстафетный бег.	2	2
Тема 2.7. Изучение техники бега на повороте дорожки (вираже).	Эстафетный бег с этапами 50-100м. старты из различных и.п., варианты бега с изменением направления, бег с преодолением препятствий и на местности. Контрольный бег на 400 м.	2	2

Тема 2.8. Совершенствование техники метания мяча в цель.	Метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Повторение техники метания мяча в цель из положения лежа. Развитие двигательных качеств. Проведение экспресс-тестов. Оценка техники метания мяча в цель из положения стоя. Выполнение контрольных нормативов в беге на 1000 м.	2	
			2
Тема 2.9. Повторение бега на короткие дистанции.	Старт и стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование. Варианты челночного бега 3x10, 4x9 (с кубиками). Выполнение контрольных нормативов по метанию гранаты.	2	
			2
Тема 2.10. Совершенствование техники специальных подготовительных упражнений.	Прыжки и многоскоки, стартовый разгон. Развитие общей выносливости (равномерный бег 500 м); повторение техники преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий. Проведение экспресс-тестов: выполнение контрольных нормативов: челночный бег 3x10, 4x9 (с кубиками); Развитие скорости. Развитие двигательных качеств.	2	
			2
Самостоятельная работа	Освоить разновидности бега, подскоков. Освоить технику прыжка в длину с разбега. Освоить технику метания теннисного мяча на дальность. Освоить специальные подготовительные упражнения.	16	
Раздел III. Гимнастика.		20	
Тема 3.1. Строевые упражнения.	Строевые упражнения: построение в одну шеренгу, в колонну по одному. Расчет по порядку. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «На месте шагом марш!». Разновидности ходьбы и бега. Повороты направо, налево, кругом. Ходьба в колонне по одному, по два. Движение по диагонали и противоходом. Построение в круг.	2	
			2
Тема 3.2. Изучение техники прыжков.	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча. Изучение техники прыжка ноги врозь через коня в длину.	2	
			2
Тема 3.3. Изучение техники кувырков.	Изучение техники кувырков вперед и назад, соединение кувырков. Кувырок прыжком. Сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках.	2	
			2

Тема 3.4. Изучение техники стойки на лопатках.	Изучение техники стойки на лопатках с опорой руками на спину. Повторение техники переворота в сторону. Комбинации из ранее освоенных элементов.	2	
			2
Тема 3.5. Изучение техники выполнения упражнения на брусьях.	Изучение техники выполнения упражнения на брусьях: из упора на руках подъем разгибом в сед ноги врозь. Изучение техники соскока на брусьях из размахивания в упоре махом назад.	2	
			2
Тема 3.6. Изучение техники соскока на перекладине и брусьях.	Изучение техники соскока из упора на низкой перекладине: махом дугой. Изучение техники соскока на брусьях из размахивания в упоре махом назад.	2	
			2
Тема 3.7. Повторение техники соскока на перекладине и брусьях.	Повторение техники соскока на перекладине махом назад. Совершенствование техники соскока на брусьях из размахивания в упоре махом вперед.	2	
			2
Тема 3.8. Совершенствование техники подъема переворотом на перекладине.	Совершенствование техники подъема переворотом на перекладине в упор махом одной и толчком другой. Подтягивание в висе на перекладине. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади.	2	
			2
Тема 3.9. Изучение стойки на голове и руках.	Изучение стойки на голове и руках. Упражнение на тренажерах. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.	2	
			2
Тема 3.10. Сдача зачетных упражнений.	Выполнение зачетных упражнений: прыжок в длину, согнув ноги через козла (высота снаряда 120 см). Упражнения на тренажерах.	2	
			2
Самостоятельная работа	Освоить строевые упражнения. Освоить упражнения на перекладине. Освоить упражнения на равновесие.	10	
Раздел IV. Спортивные игры (волейбол).		18	

Тема 4.1. Изучение техники специальных подготовительных упражнений.	Ходьба вперед боком, спиной, приставные шаги – левым боком, правым боком, спиной вперед. Изучение техники стойки волейболиста. Изучение техники перемещений: приставные шаги, двойной шаг, остановки после быстрого перемещения. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	2	
			2
Тема 4.2. Повторение техники СПУ.	Повторение техники верхней передачи мяча. Совершенствование техники стойки волейболиста. Верхняя и нижняя передача мяча двумя руками. Двусторонняя спортивная игра волейбол.	2	
			2
Тема 4.3. Изучение техники прямого нападающего удара.	Нападающий удар с различных зон и передач. Варианты нападающего удара через сетку. Техника передачи мяча отскакивающего от сетки. Развитие двигательных качеств: прыжковой выносливости. Совершенствование техники верхней передачи мяча.	2	
			3
Тема 4.4. Страховка при нападающем ударе и блокирование.	Повторение техники прямого нападающего удара. Изучение техники одиночного блокирования. Организация страховки. Нападающий удар с различных передач.	2	
			2
Тема 4.5. Совершенствование техники нижней прямой передачи мяча, техника передачи мяча в парах и в колоннах через сетку.	Техника передачи мяча отскокивающего от сетки. Перемещения и прыжки у сетки – имитация блокирования. Совершенствование нижней прямой передачи. Изучение техники группового блокирования. Организация страховки.	2	
			2
Тема 4.6. Техника передачи мяча в различные зоны.	Из «6»-в «3», из «3»-в «4», из «6»-в «3»; из «3»-в «2». Техника передачи мяча на заданную высоту. Повторение техники мяча отскокивающего от сетки.	2	
			2
Тема 4.7. Совершенствование техники передачи мяча.	Техника и тактика нападения: подача на слабо играющего игрока и в незащищенную зону подачи. Игра в нападении со второй передачи игроком задней линии, выходящем к сетке. Определение места блокирования и взаимодействие всех игроков. Учебная игра.	2	
			2
Тема 4.8. Совершенствование техники передачи мяча.	Техника и тактика нападения: подача на слабо играющего игрока и в незащищенную зону подачи. Игра в нападении со второй передачи игроком задней линии, выходящем к сетке. Определение места блокирования и взаимодействие всех игроков. Учебная игра.	2	

Тема 4.9. Выполнение учебных нормативов по волейболу.	- Верхняя передача над собой (высота взлета мяча не менее 1 м); верхняя прямая передача в пределах площадки (из 5 подач). - Верхняя и нижняя передача у стены. - В кругу вверх – 10 раз.	2	
			2
Самостоятельная работа	Прием с подачи в зоне 3 Освоить нападающий удар Освоить верхнюю прямую подачу Освоить варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка	10	
Раздел V. Кроссовая подготовка.		14	
Тема 5.1 Смешанное передвижение до 6000 м;	Воспитание выносливости в беге.	2	
			2
Тема 5.2 длительный кроссовый бег (равномерный и переменный) 25 – 30 минут;	Воспитание выносливости в длительном беге.	2	
			2
Тема 6.3 повторный бег с повышенной скоростью 4 x 200 метров;	Воспитание скоростной выносливости.	2	
			2
Тема 6.4 повторный бег с повышенной скоростью 3 x 400 метров;	Воспитание скоростной выносливости.	2	
			2
Тема 6.5 повторный бег с повышенной скоростью 2 x 800 метров;	Воспитание скоростной выносливости.	2	
			2
Тема 6.6 бег с повышенной скоростью 1000, 1500 метров;	Воспитание скоростной выносливости.	2	
			2
Тема 6.5 кросс 3000 м.	Оценить бег на 3000 м (ю).	2	
			2

Самостоятельная работа	Охрана здоровья. Гигиенические требования. Техника и тактика бега на длинные дистанции. Развитие физических и моральных качеств.	6	
Раздел VI. Профессионально- Прикладная Физическая Подготовка (П.П.Ф.П.)		32	
Тема 6.1. Различные виды ходьбы.	Прыжки на левой и правой ноге. Упражнения с набивными мячами. Спортивная игра.	2	2
Тема 6.2. Бег с внезапными остановками.	Упражнения на гимнастической скамейке.	2	2
Тема 6.3. Упражнения на согласование движений.	Внимание. Упражнения с гантелями. Упражнения на тренажерах	2	2
Тема 6.4. Бег с ускорениями.	Прыжки в длину с места. Бег на короткие отрезки по сигналу.	2	2
Тема 6.5. Упражнения с мячами.	Передача мяча, ловля, метание в цель.	2	2
Тема 6.6. Упражнения на гимнастической стенке.	Наклоны, растяжка, приседание на одной ноге. Прыжки через скакалку.	2	2
Тема 6.7. Ведение, броски мяча.	Ведение мяча пальцами рук. Броски мяча в цель на точность.	2	2
Тема 6.8. Упражнения у гимнастической стенки.	Поочередное отталкивание пальцами левой и правой руки от стены. Подъем туловища из положения лежа.	2	2

Тема 6.9. Ускорение на короткие дистанции.	Ускорение на короткие дистанции по сигналу. Упражнение с набивными мячами.	2	
			2
Тема 6.10. Ведение мяча.	Ведение мяча с ускорением. Ведение мяча с остановкой по сигналу. Игра в волейбол.	2	
			2
Тема 6.11. Ускорение с низкого и высокого стартов.	Ускорение с низкого и высокого стартов по сигналу.	2	
			2
Тема 6.12. Прыжки.	Прыжки с высокой опоры на маты. Упражнение с отягощениями и сопротивлениями.	2	
			2
Тема 6.13. Опорные прыжки.	Опорные прыжки через козла. Передача мяча от груди с отскоком от пола.	2	
			2
Тема 6.14. Ведение баскетбольных мячей.	Ведение баскетбольных мячей, меняя направление и скорость движения. Броски мяча в корзину на точность.	2	
			2
Тема 6.15. Развитие техники СПУ.	Повороты, наклоны, вращение головой и туловищем; передвижение по ограниченной опоре; равновесие на гимнастической скамейке.	2	
			2
Тема 6.16. Развитие техники СБУ.	Бег с внезапными остановками. Ведение мяча с ускорением, меняя направление и скорость движения.	2	
			2
Самостоятельная работа	Освоить строевые упражнения. Освоить ОРУ, СБУ, СПУ. Освоить упражнения с мячом. Освоить упражнения на согласование движений. Внимание.	10	
Раздел VII. Спортивные игры (футбол).		20	
Тема 7.1. Изучение специальных	Бег боком и спиной вперед наперегонки. Старты и ускорения с мячом. Рывок к мячу с последующим ударом поворотом. Действия против игрока без мяча	2	
			2

подготовительных упражнений.	и с мячом (выбивание, отбор, перехват). Изучение техники удара по мячу внешней стороной стопы.		
Тема 7.2. Изучение техники удара по мячу.	Изучение техники удара по мячу внешней частью подъема. Единоборство за мяч с толчками и отбором. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника.	2	2
Тема 7.3. Изучение техники остановки мяча.	Изучение техники остановки мяча внутренней и внешней частью стопы. Изучение техники остановки мяча левой и правой ногой. Варианты остановок мяча грудью.	2	2
Тема 7.4. Повторение техники остановки мяча подошвой, подъемом.	Повторение техники ведения мяча – внутренней стороны стопы; внутренней, внешней частью подъема. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	2	2
Тема 7.5. Изучение тактических действий.	Изучение индивидуальных, групповых и командных тактических действий.	2	2
Тема 7.6. Закрепление тактики и техники, совершенствование приемов и действий.	Взаимодействие защитников, полузащитников, нападающих. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	2	2
Тема 7.7. Повторение техники удара по мячу.	Повторение техники удара носком, пяткой – с места, с разбега по неподвижному и катящемуся мячу. Переменный бег с мячом.	2	2
Тема 7.8. Изучение техники отбора мяча.	Изучение техники отбора мяча: ударом, остановкой, с применением финта, выпада, подкатом. Изучение техники вбрасывания мяча с места из положения: ноги вместе, врозь, одна впереди.	2	2
Тема 7.9. Изучение техники перевода игры.	Повторение техники отбора мяча: ударом, остановкой, с применением финта, выпада, подкатом. Создание численного превосходства на определенном участке поля и использование его для взятия ворот.	2	2
Тема 7.10. Повторение и совершенствование техники	Повторение техники вбрасывания мяча с места из положения: ноги вместе, врозь, одна впереди. Совершенствование техники длинных передач мяча.	2	2

отбора и передачи мяча.	Учебная игра.		
Самостоятельная работа	Освоить варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Освоить варианты остановок мяча ногой, грудью. Освоить технику передач мяча.	16	
Раздел VIII. Спортивные игры (баскетбол).		18	
Тема 8.1. Техника ведения и бросок мяча в кольцо.	Ведение и передача мяча от груди. Ведение и бросок мяча в кольцо после двух шагов, штрафные броски. Учебная игра.	2	2
Тема 8.2. Штрафной бросок.	Совершенствовать штрафной бросок. Ловля и передача двумя руками от груди с шагом.	2	2
Тема 8.3. Совершенствование техники быстрого прорыва.	Совершенствование техники броска по кольцу со средней и дальней дистанции. Совершенствование техники игроков в быстром прорыве. Учебная игра.	2	2
Тема 8.4. Совершенствование техники передвижений, перемещений, остановок, поворотов стоек.	Совершенствование передвижений в защитной стойке баскетболиста. Обучение ведению мяча с изменением направления, переводу мяча перед собой. Развитие скоростных и координационных качеств.	2	2
Тема 8.5. Совершенствование техники защитных действий.	Совершенствовать взаимодействие игроков в позиционном нападении и данной защите. Развитие игровой выносливости и быстроты двигательной реакции. Бросок мяча после ведения.	2	2
Тема 8.6. Совершенствование техники ведения мяча.	Совершенствование передачи-ловли мяча на месте, при встречном движении. Совершенствование умения броска в корзину в движении с отражением от щита, подбор мяча.	2	2
Тема 8.7. Повторение защитных действий.	Тактические действия в защите. Передача мяча одной рукой в парах в движении.	2	2
Тема 8.8. Совершенствование передачи мяча.	Тактические действия в нападении. Совершенствование передачи мяча одной рукой в парах в движении.	2	2

Тема 8.9. Сдача учебных нормативов по баскетболу.	Бросок в кольцо с 3 м (5 бросков). Бросок в кольцо в движении. Бросок с двух шагов. Ведение с обводкой, бросок после получения передачи в движении.	2	2
Самостоятельная работа.	Освоить штрафной бросок. Освоить технику броска по кольцу со средней и дальней дистанции. Освоить ведение мяча с изменением направления, переводу мяча перед собой.	10	
Раздел IX. Легкая атлетика.		18	
Тема 9.1. Повторение техники бега на короткие дистанции.	Старт и стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование. Дыхание при беге. Варианты челночного бега, эстафетный бег.	2	2
Тема 9.2. Совершенствование техники специальных упражнений.	Совершенствование техники низкого и высокого старта. Бег в равномерном темпе 20-25 минут. Оценка техники челночного бега 3x10, 4x9 (с кубиками). Повторение техники прыжка в длину с места.	2	2
Тема 9.3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	выполнение контрольных нормативов в беге на 100 м, прыжка в длину с места. Повторение техники высокого старта.	2	2
Тема 9.4. Повторение техники бега.	Повторение техники бега на повороте дорожки (виражи). Совершенствование техники высокого старта. Бег с преодолением препятствий и на местности; бега с изменением направления, скорости, способа перемещения. Проведение экспресс-тестов (6-ти минутный бег).	2	2
Тема 9.5. Совершенствование бега на дистанции.	Выполнение контрольных нормативов в беге на 200 м. Повторение техники метание гранаты, метание из-за головы через плечо – левая нога вперед, правая нога сзади на носке.	2	2
Тема 9.6. Совершенствование техники бега на дистанции.	Выполнение контрольных нормативов в беге на 400 м, в метании гранаты из-за головы.	2	2

Тема 9.7. Совершенствование техники специальных беговых упражнений.	Выполнение контрольных нормативов в беге на 1000 м. (юноши), 800 м (девушки). Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.	2	
			2
Тема 9.8. Совершенствование техники специальных подготовительных упражнений.	Контрольный аттестационный урок: подтягивание в висе на перекладине (юноши).	2	
			2
Тема 9.9. Совершенствование скоростно-силовых способностей.	Развитие двигательных качеств. Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.	2	
			2
Самостоятельная работа	Освоить СБУ, СПУ. Освоить технику прыжка в длину с места. Освоить варианты челночного бега.	7	
			2
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		1	
Всего:		256	

План – график

распределения учебного материала для обучающихся I курса по профессии

«Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства»

Содержание учебного материала	1	3	5	7	9	11	13	15	17	19	21	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	
	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	
Тема 1.3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	+																					
Т/Б при занятиях легкой атлетикой		+																				
-сов-ние тех-ки специальных подготовительных упр;		+																				
-сов-ние тех-ки старта, стартового разбега, финиширование;		с	+	+																		
-бег 100 метров;		+	к																			
-бег 30, 60 метров;			+	к																		
-сов-ние техники прыжков;					с																	
-бег 400 метров;					+		к															
-бег 1000 метров;				+		+		к														
-сов-ние тех-ки бега на дистанции;						с																
-сов-ние тех-ки бега на повороте дорожки, эстафетный бег;						с	+				+											
Содержание учебного материала	1	3	5	7	9	11	13	15	17	19	21	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	
	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	

подготовкой.																							
- длительный кроссовый бег (равномерный и переменный) 25 – 30 минут;		+																					
-повторный бег с повышенной скоростью 4 x 200 метров;			+																				
- бег с повышенной скоростью 1000 метров;				+																			
Т/Б при занятиях ППФП					+																		
-сов-ние различных видов ходьбы;					+			+			+												
-сов-ние техники бега с внезапными остановками;						+			+			+											
-сов-ние упражнений на согласование движений;							+				+												
-сов-ние техники бега с ускорениями;						+			+			+											
-сов-ние упр. с мячами;							+				+												
-сов-ние упражнений на гимнастической стенке;					+				+			+											
-сов-ние тех-ки ведения, броски мяча;					+			+			+												
-сов-ние упражнений у гимнастической стенки;						+		+			+												
Содержание учебного материала	43	45	47	49	51	53	55	57	59	61	63	65	67	69	71	73	75	77	79	81	83	85	
	44	46	48	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80	82	84		

передвижений, перемещений, остановок, поворотов стоек;																			+	+	+		
-совершенствование техники защитных действий;																					+		+
-правила игры, игра по правилам.																				+	+	+	+
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.																							+
																							1 ч

План – график
распределения учебного материала для обучающихся II курса по профессии
«Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства»

Содержание учебного материала	1	3	5	7	9	11	13	15	17	19	21	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	
	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	
Тема 1.6. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	+																					
Т/Б при занятиях л/атлетикой		+																				
-сов-ние тех-ки старта, стартового разбега, финиширование;		+																				
-бег 100 метров;			к																			
-бег 30, 60 метров;		+																				
-сов-ние тех-ки бега на короткие дистанции, челночный бег;		+		к																		
-сов-ние техники прыжка в длину с разбега;			+																			
-сов-ние техники прыжка в длину с места;			+																			
-бег 400 метров;				+	+	к																
-сов-ние тех-ки метания мяча, гранаты 700 гр.;						+																
-сов-ние тех-ки эстафетного бега;					+	+																
Содержание учебного материала	1	3	5	7	9	11	13	15	17	19	21	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	
	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	

Годовой план-график по профессии 35.01.13 Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства I курс.

Разделы программы	№ урока	1	3	5	7	9	11	13	15	17	19	21	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41
		2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42
Теория	5																					
Л/атлетика	20																					
Гимнастика	12																					
Спортивные игры (волейбол)	8																					

Разделы программы	№ урока	43	45	47	49	51	53	55	57	59	61	63	65	67	69	71	73	75	77	79	81	83	85
		44	46	48	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80	82	84	
Теория																							
Кроссовая подготовка	6																						
ППФП	16																						
Спортивные игры (футбол)	10																						
Спортивные игры (баскетбол)	8																						

Годовой план-график по профессии 35.01.13 Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства II курс.

Разделы программы	№ урока	1	3	5	7	9	11	13	15	17	19	21	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41
		2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42
Теория	4																					
Л/атлетика	10																					
Гимнастика	8																					
Спортивные игры (волейбол)	10																					
Спортивные игры (баскетбол)	10																					

Разделы программы	№ урока	43	45	47	49	51	53	55	57	59	61	63	65	67	69	71	73	75	77	79	81	83	85	
		44	46	48	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80	82	84	86	
Кроссовая подготовка	8																							
ППФП	16																							
Спортивные игры (футбол)	10																							
Л/атлетика	8																							
Теория	1																							
Промежуточная аттестация в форме зачета	1																							