

Куртамышский сельскохозяйственный техникум – филиал
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Курганская государственная
сельскохозяйственная академия имени Т.С.Мальцева»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор филиала
С.А. Цибирев
«13» апреля 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«Физическая культура»

23.02.03 «Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта»
09.02.04 «Информационные системы (по отраслям)»
38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)»
21.02.04 «Землеустройство»
35.02.07 «Механизация сельского хозяйства»

2018 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности (специальностям) среднего профессионального образования (далее - СПО) / профессии (профессиям) начального профессионального образования (далее - НПО): СПО – 23.00.00 Техника и технологии наземного транспорта 23.02.03 «Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта», 35.00.00 Сельское, лесное и рыбное хозяйство 35.02.07 Механизация сельского хозяйства, 38.00.00 Экономика и управление 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)», 21.00.00 Прикладная геология, горное дело, нефтегазовое дело и геодезия 21.02.04 Землеустройство, 09.09.00 Информатика и вычислительная техника, 09.02.04 Информационные системы (по отраслям).

Программа разработана на основе Примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура» рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (Протокол № 3 от 21 июля 2015 г.), по варианту 175 часов, а также в соответствии с Программой подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ), рассмотренной и утвержденной ученым советом ФГБОУ ВО «Курганская государственная сельскохозяйственная академия им. Т.С. Мальцева» (Протокол №8 от 26 апреля 2018 г.) и учебным планом по специальностям.

Организация-разработчик: Куртамышский филиал ФГБОУ ВО Курганская ГСХА

Разработчики:

А.Г. Лешуков, преподаватель первой категории, Куртамышский филиал ФГБОУ ВО Курганская ГСХА

Рассмотрена, одобрена и рекомендована к применению на заседании предметной цикловой комиссии.

Председатель: _____
Протокол № 8 от 13.04.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор филиала
С.А. Цибирев
«13» апреля 2021 г.

**641430 Курганская область,
г. Куртамыш,
ул. Студенческая, 1
тел.: 8(35249) 2-48-16
Факс: 2-48-16
kurtteh@yandex.ru**

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

"Физическая культура"

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций. Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению 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-методических и учебно-тренировочных занятий.

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

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

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

Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, кроссовой подготовки, лыж, плавания, гимнастики, спортивных игр)

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности (специальностям) СПО / профессии (профессиям) НПО СПО – 23.00.00 Техника и технологии наземного транспорта 23.02.03 «Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта», 35.00.00 Сельское, лесное и рыбное хозяйство 35.02.07 Механизация сельского хозяйства, 21.00.00 Прикладная геология, горное дело, нефтегазовое дело и геодезия 21.02.04 Землеустройство, 09.09.00 Информатика и вычислительная техника, 09.02.04 Информационные системы (по отраслям).

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

ОП Общеобразовательная подготовка; БД Базовые дисциплины; БД 08 Физическая культура.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

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 (ППССЗ СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации

получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования

(письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

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

1. формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
2. развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
3. формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
4. овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
5. овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
6. освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
7. 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 ППССЗ СПО на базе основного общего образования, уточняют содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, тематику рефератов (докладов), индивидуальных проектов, виды самостоятельных работ с учетом специфики программ подготовки квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена, осваиваемой профессии или специальности.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 175 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 118 часов;

самостоятельной работы обучающегося 49 часов;

консультации 8 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	175
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118
в том числе:	
Теоретические занятия	2
практические занятия	116
контрольные работы	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	49
в том числе:	
самостоятельная работа	49
Консультации	8
<i>Итоговая аттестация в форме (указать) -зачёт</i>	

**ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п / п	Физическ ие способнос ти	Контрольн ое упражнени е (тест)	Возра ст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростны е	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координац ионные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливо сть	6- минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050– 1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050– 1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягиван ие: на высокой перекладин е из вися, кол-во раз (юноши), на низкой перекладин е из вися лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физической культуры

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Теоретическая часть		2	
Тема 1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	<p>Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания. их роль в формировании здорового образа жизни. сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.</p> <p>Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.</p>	1	Ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
Тема 2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Содержание учебного материала	1	1
	<p>Здоровье человека. его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.</p> <p>Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p>		
Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий	Самостоятельная работа обучающихся	4	3
	<p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. их формы и содержание.</p> <p>Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки</p>		

физическими упражнениями	<p>втомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.</p> <p>Рекомендуемая литература</p> <p>Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. - М., 2017</p>			
<p>Тема 4.</p> <p>Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</p>	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p>		2	3
	<p>Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p> <p>Рекомендуемая литература</p> <p>Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. - М., 2017</p>			
<p>Тема 5.</p> <p>Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p>	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p>		3	3
	<p>Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.</p> <p>Рекомендуемая литература</p> <p>Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. - М., 2017</p>			
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p>		2	3

<p>Тема 6. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</p>	<p>Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.</p> <p>Рекомендуемая литература Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. - М., 2017</p>		
Практическая часть			
<p>Учебно-тренировочные занятия</p>	<p>При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья обучающихся, дает индивидуальные рекомендации к занятиям по тому или иному виду спорта.</p>		
<p>Тема 7.</p>	Содержание учебного материала		28
<p>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</p>	<p>Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.</p> <p>Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), 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); толкание ядра.</p>		
	<p>Практические занятия Техника н/старта, бега по прямой. Ознакомление с техникой прыжка в длину способ «согнув ноги» и техникой метания гранаты. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Бег по виражу. Техника н/старта. Бег 100м. Повторение бега на короткой дистанции. Совершение техники финиширования. Прыжок в длину. Бег 400м. Техника бега по прямой и на вираже. Ознакомление с техникой толкания ядра и прыжка в высоту способом «перешагивание». Совершенствование техники н/старта. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Эстафетный бег, способы передачи эстафетной палочки. Приём контрольных нормативов: Бег 100м.</p>	24	2

	<p>Метание гранаты. Прыжок в длину. Подтягивание. Бег 3000м. Совершенствование техники бега на средней дистанции. Техника толкания ядра эстафеты 4*100. Развитие силы подтягивания, совершенствования техники прыжка в высоту «перешагиванием», метание гранаты.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Рекомендуемая литература Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. - М., 2017</p>		
		4	3
Тема 8. Лыжная подготовка.	Содержание учебного материала	15	
	<p>Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечнососудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.</p> <p>Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.</p>		
	Практические занятия Техника безопасности. Подбор инвентаря. Прокладка учебной трассы. Попеременно двухшажный ход. Подъём ступающим шагом. Спуск с гор в основной низкой, высокой стойках. Подъём ёлочкой, лесенкой. Совершенствование попеременно двухшажного хода. Поворот переступанием и упором. Техника торможения. Одновременно двухшажный ход. Повороты переступанием и упором. Техника торможения. Совершенствование попеременного шажного хода, сдача контрольных нормативов 3км, 5 км.	12	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Катание на лыжах/коньках в свободное время. Рекомендуемая литература Самостоятельные занятия студентов физической культурой и спортом [Электронный ресурс] : учебное пособие / С.Н. Зуев [и др.]. — Электрон. дан. — Москва : РТА, 2016. — 132 с.	3	3

Тема 9. Гимнастика.	Содержание учебного материала	18	
	<p>Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.</p> <p>Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</p>		
	<p>Практические занятия</p> <p>Построение. Акробатика. Кувырок вперёд, назад в группировку. Опорный прыжок ноги врозь. Перекладина висы в упор с прыжка, переворот в упор. Акробатика. Стойка на лопатках на 3 точ. руках у стены. Равновесие на одной ноге, стойка на мостик. Брусья: подъем махом вперёд и назад с предплечья из упора на руках. Соскок махом вперёд и назад из разворота в упоре. Сгибание и разгибание рук в упоре. Опорный прыжок через козла. Совершение техники опорного прыжка. Перекладина: подъём с переворотом, перемах одной ноги в упор верхом спад назад подъём завесом в упор верхом, перемах ногой в упор, соскок при махе назад. Совершение техники акробатических упражнений.</p>	10	2
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>Рекомендуемая литература</p> <p>Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. - М., 2017</p>	8	3
Спортивные игры	Содержание учебного материала	93	

(по выбору)	<p>Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.</p> <p>Из перечисленных спортивных игр образовательное учреждение выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.</p>		
Тема 10. Волейбол.	<i>Содержание учебного материала</i>	31	
	<p>Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p> <p><i>Практические занятия</i> Теория передвижения по площадке. Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча. Двухсторонняя игра. Нижняя подача. Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху стоя на месте и в движении. Совершенствование техники нижней подачи. Разбор правил соревнований. Игра. Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Совершенствование техники верхней прямой подачи. Совершенствование техники приёма и передачи мяча двумя руками. Двухсторонняя игра. Игра у сетки. Подбор мяча от сетки, отбивание мяча кулаком, блокировка. Разбор правил. Игра. Подвод и спец. упражнения, для нападающего удара. Тактика игры. Подводящие и спец. упражнения. Стойки и перемещение защитника. Разбор правил соревнований. Элементы тактики игры. Двухсторонняя игра. Совершенствование техники приёма и передачи мяча. Игра в защите ипадении. Подача мяча. Двухсторонняя игра. Совершенствование нападающего удара, игра в атаке, блокирование.</p>	24	2

	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Рекомендуемая литература Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. - М., 2017</p>	7	3
Тема 11. Баскетбол	Содержание учебного материала	31	
	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.		
	Практические занятия Передвижение по площадке. Ведение мяча правой и левой рукой на месте, в движении. Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении 2 руками от груди, одной от плеча. Техника ловли и передачи мяча в движении. Остановка и повороты с мячом. Штрафной бросок. Броски мяча одной и двумя руками в корзину с места. Штрафной бросок. Индивидуальные действия в защите и нападении. Совершенствование техники ведения, ловли, передачи мяча. Бросок мяча в корзину в движении. Зонная защита. Правила соревнований. Двухсторонняя игра. Подбор мяча при отскоке от щита или корзины. Выбивание, вырывание и перехват мяча. Способы броска в корзину. Разбор правил соревнований. Выбивание, вырывание и перехват. Способы броска в корзину. Разбор правил соревнования. Двухсторонняя игра. Коллективные действия. Игра в защите и нападении. Совершенствование техники игры. Разбор правил соревнований. Двухсторонняя игра. Совершенствование коллективных действий в отборе мяча. Учебная игра, правила соревнований.	22	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Техника ловли и передачи мяча в движении. Остановка и повороты с мячом. Бросок по кольцу со средней дистанции с места и в прыжке. Рекомендуемая литература Самостоятельные занятия студентов физической культурой и спортом [Электронный ресурс] : учебное пособие / С.Н. Зуев [и др.]. — Электрон. дан. — Москва : РТА, 2016. — 132 с.	9	3

Тема 12. Футбол	Содержание учебного материала		31	
	Удары по мячу правой и левой ногой. Техника удара мяча головой. Техника удара головой. Техника игры вратаря: стойка, перемещение, ловля, удержание и отбивание мяча. Пробивание 11 м. Штрафного удара. Правила. Игра. по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.			
	Практические занятия Теория: сочетание различных видов перемещения по полю. Ведение мяча в медленном и быстром темпе. Обводка противника. Правила соревнований. Игра. Удары по мячу правой и левой ногой. Техника удара мяча головой. Разбор правил. Тактика игры. Остановка мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой. Пробивание штрафного удара. Игра. Отработка игры в пас. Игра в обороне. Совершенствование ведения, остановка мяча. Совершенствование игры головой, игра в одно касание. Техника отбора мяча. Двусторонняя учебная игра с применением изученных приемов. Техника игры вратаря: стойка, перемещение, ловля, удержание и отбивание мяча. Пробивание 11м. Штрафного удара. Правила. Игра. Совершенствование игры в одно касание, зонная защита, двухсторонняя учебная игра.		24	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Остановка и передача мяча на месте и в движении. Игра головой в прыжке. Учебная игра. Рекомендуемая литература Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. - М., 2017		7	3
Консультации			8	
		Всего:	175	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета «спортивный зал, тренажерный зал»;

Оборудование учебного кабинета: спортивный инвентарь: мячи, сетки, тренажеры, лыжный инвентарь.

ОСНОВНЫЕ ИСТОЧНИКИ

Для студентов

1. Алёшин, В.В. Физическая подготовка студента [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.В. Алёшин, С.Ю. Татарова — Электрон. дан. — Москва: Научный консультант, 2017. — 98 с.

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

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

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

5. Самостоятельные занятия студентов физической культурой и спортом [Электронный ресурс]: учебное пособие / С.Н. Зуев [и др.]. — Электрон. дан. — Москва: РТА, 2016. — 132 с.

6. Казантинова, Г.М. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учебник / Г.М. Казантинова, Т.А. Чарова, Л.Б. Андрющенко. — Электрон. дан. — Волгоград : Волгоградский ГАУ, 2017. — 304 с.

7. Краткий теоретический курс по видам спорта и системам физических упражнений [Электронный ресурс]: учебное пособие / Т.Н. Власова [и др.] ; под общей ред. Т.Н. Власовой. — Электрон. дан. — Волгоград: Волгоградский ГАУ, 2017. — 112 с.

Для преподавателей

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 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).

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

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

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИСТОЧНИКИ

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с.: ил.; 60x90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/432358>
2. Журнал: Вестник спортивной науки Издательство: Издательство «Спорт»
Год основания: 2003 ISSN: 1998-0833
3. Каткова А. М. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/1020559>
4. Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.
5. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

Интернет-ресурсы

[Www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (официальный сайт министерства спорта Российской Федерации).

[Www.edu.ru](http://www.edu.ru) (федеральный портал «российское образование»).

[Www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (официальный сайт олимпийского комитета России).

[Www.Goup32441.Narod.Ru](http://www.Goup32441.Narod.Ru) (сайт: учебно-методические пособия «общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в вооруженных силах российской федерации (нфп-2009).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> • личностных: <ul style="list-style-type: none"> – готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; – сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; – потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; – приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; – формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе 	<p>Практическое занятие</p> <p>Практическое занятие</p> <p>Практическое занятие</p> <p>Практическое занятие</p> <p>Практическое занятие</p>

<p>профессиональной, практике;</p> <p>– готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>– способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>– способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p> <p>– 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;</p> <p>– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>– умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;</p> <p>– готовность к служению Отечеству, его защите;</p> <p>• метапредметных :</p> <p>– способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные</p>	<p>Практическое занятие</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике;</p>	<p>Практическое занятие</p>
<p>-готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p>	<p>Практическое занятие</p>
<p>-освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p>	<p>Практическое занятие</p>
<p>-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;</p>	<p>Практическое занятие</p>
<p>-формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p>	<p>Практическое занятие.</p>
<p>-умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;</p>	<p>Практическое занятие</p>
<p>• предметных:</p>	
<p>-умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p>	<p>Практическое занятие</p>
<p>-владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья,</p>	<p>Практическое занятие</p>

<p>поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p>	<p>Практическое занятие</p>
<p>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p>	<p>Практическое занятие</p>
<p>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p>	<p>Практическое занятие</p>
<p>- 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).</p>	<p>Практическое занятие</p>
<p style="text-align: center;">ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ:</p>	<p>Практическое занятие</p>
<p>Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.</p>	
<p>Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.</p>	<p>Практическое занятие</p>
<p>Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.</p>	
<p>Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.</p>	
<p>Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.</p>	<p>Практическое занятие</p>

<p>Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.</p> <p>Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).</p> <p>Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.</p> <p>Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.</p> <p>Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.</p> <p>Уметь выполнять упражнения: сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см); подтягивание на перекладине (юноши); поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки); прыжки в длину с места; бег 100 м; бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени); тест Купера — 12-минутное передвижение; плавание — 50 м (без учета времени); бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).</p>	<p>Практическое занятие</p> <p>Практическое занятие,</p> <p>Практическое занятие</p> <p>Практическое занятие</p> <p>Практическое занятие,</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Разработчики:

Куртамышский филиал
ФГБОУ ВО Курганская
ГСХА

(место работы)

преподаватель

(занимаемая должность)

А.Г. Лешуков

(инициалы, фамилия)

РАССМОТРЕН
Цикловой комиссией
Протокол № 8 от 13 апреля 2021 г.
Председатель ЦК _____ Телегина И.А.

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по учебной
работе _____ Козлова С.М.
«13» апреля 2021г.

Тематический план учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

№	Наименование блоков (разделов) и тем	Максимальная нагрузка	Самостоятельная работа	Консультации	Всего	В том числе	
						Теория	Практические задания
	Теоретическая часть						
Тема1.	Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	1			1	1	
Тема2.	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	1			1	1	
Тема 3.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	4	4				
Тема4.	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	2	2				
Тема5.	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	3	3				
Тема 6.	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2	2				
	Практическая часть						
Тема 7.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	30	4	2	24		24
Тема 8.	Лыжная подготовка	21	3	2	12		12
Тема 9.	Гимнастика	27	8	2	10		10
Тема 10.	Спортивные игры (по выбору)	97	23	2	70		70
	Итого.	175	49	8	118	2	116

РАССМОТРЕН
Цикловой комиссией
Протокол № 8 от 13 апреля 2021 г.
Председатель ЦК _____ Телегина И.А.

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по учебной
работе
_____ Козлова С.М.
«13» апреля 2021 г.

Календарно-тематическое планирование по дисциплине:

«Физическая культура» 1 курс

23.02.03 «Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта»,

38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям),

35.02.07 «Механизация сельского хозяйства»,

21.02.04 «Землеустройство»,

09.02.04 «Информационные системы (по отраслям)».

№ п./п	№ урока	Кол-во часов	Наименование разделов, тем	Вид занятия	Задание для самост. изучения
1	2	3	4	5	6
1			Теоретическая часть		
	1	2	Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Теория	
2			Практические занятия		
3			Лёгкая атлетика		
	2	2	Теоретические сведения о лёгкой атлетике. Общее ознакомление с техникой бега на различные дистанции. Особенности бега на местности.	Практическое занятие	Записаться в спорт секции
	3	2	Техника н/старта, бега по прямой. Ознакомление с техникой прыжка в длину способ «согнув ноги» и техникой метания гранаты	Практическое занятие	Метание камней
	4	2	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» Метание гранаты. Бег по виражу	Практическое занятие	
	5	2	Техника н/старта. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание гранаты. Бег 100м.	Практическое занятие	Обратить внимание на старт
	6	2	Повторение бега на короткой дистанции. Совершение техники финиширования. Прыжок в длину. Бег 400м.	Практическое занятие	Бегать кросс
	7	2	Техника бега по прямой и на вираже. Ознакомление с техникой толкания ядра и прыжка в высоту способом «перешагивание».	Практическое занятие	Метание камней
	8	2	Совершенствование техники н/старта. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание гранаты.	Практическое занятие	ОРУ прыжковые упражнения

	9	2	Эстафетный бег, способы передачи эстафетной палочки.	Практическое занятие	СБУ упражнение на пресс
	10	2	Повторный бег на короткие дистанции. Совершенствование техники метания гранаты, прыжок в длину способом «согнув ноги».	Практическое занятие	Силовые упражнения
	11	2	Приём контрольных нормативов Бег 100м. Метание гранаты. Прыжок в длину. Подтягивание. Бег 3000м.	Практическое занятие	Упражнение на развитие силы, гибкости
	12	2	Совершенствование техники бега на средней дистанции. Техника толкания ядра эстафеты 4*100.	Практическое занятие	Упражнение на развитие выносливости
	13	2	Развитие силы подтягивания, совершенствования техники прыжка в высоту «перешагиванием», метание гранаты.	Практическое занятие	Упражнение на развитие силы
7			Лыжная подготовка		
	14	2	Теория. Техника безопасности. Подбор инвентаря. Прокладка учебной трассы.	Практическое занятие	Делать зарядку
	15	2	Попеременно двухшажный ход. Подъём ступающим шагом.	Практическое занятие	Упражнение на пресс
	16	2	Спуск с гор в основной низкой, высокой стойках. Подъём ёлочкой, лесенкой.	Практическое занятие	ОРУ
	17	2	Совершенствование попеременно двухшажного хода. Поворот переступанием и упором. Техника торможения.	Практическое занятие	ОРУ
	18	2	Одновременно двухшажный ход. Повороты переступанием и упором. Техника торможения.	Практическое занятие	Силовые упражнения
	19	2	Совершенствование попеременного шажного хода, сдача контрольных нормативов 3км, 5 км.	Практическое занятие	
6			Гимнастика		
	20	2	Теория. Построение. Акробатика. Кувырок вперёд, назад в группировку. Опорный прыжок ноги врозь. Перекладина висы в упор с прыжка, переворот в упор.	Практическое занятие	Делать гимнастические упражнения
	21	2	Акробатика. Стойка на лопатках на 3 точ. руках у стены. Равновесие на одной ноге, стойка на мостик. Брусья: подъем махом вперёд и назад с предплечья из упора на руках.	Практическое занятие	ОРУ
	22	2	Соскок махом вперёд и назад из разворота в упоре. Сгибание и разгибание рук в упоре. Опорный прыжок через козла.	Практическое занятие	
	23	2	Совершение техники опорного прыжка. Перекладина: подъём с переворотом, перемах одной ноги в упор верхом спад назад подъём завесом в упор верхом, перемах ног в упор, соскок при махе назад.	Практическое занятие	Упражнения на гибкость
4			Спортивные игры (по выбору)		
	24		Волейбол.		
	25	2	Теория передвижения по площадке	Практическое занятие	Силовые упражнения

	26	2	Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча. Двухсторонняя игра. Нижняя подача.	Практическое занятие	Упражнение на координацию
	27	2	Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху стоя на месте и в движении.	Практическое занятие	Прыжковые упражнения
	28	2	Совершенствование техники нижней подачи. Разбор правил соревнований. Игра.	Практическое занятие	ОРУ
	29	2	Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками.	Практическое занятие	Упражнение на силу кистей
	30	2	Совершенствование техники верхней прямой подачи. Совершенствование техники приёма и передачи мяча двумя руками. Двухсторонняя игра.	Практическое занятие	Прыжковые упражнения
	31	2	Игра у сетки. Подбор мяча от сетки, отбивание мяча кулаком, блокировка. Разбор правил. Игра.	Практическое занятие	Делать зарядку
	32	2	Подвод и спец. упражнения, для нападающего удара. Тактика игры.	Практическое занятие	Силовые упражнения
	33	2	Разбор правил соревнования. Совершенствование приёма и передачи мяча. Двухсторонняя игра.	Практическое занятие	Упражнение на пресс
	34	2	Подводящие и спец. упражнения для нападающего удара. Тактика игры.	Практическое занятие	Упражнение на пресс
	35	2	Подводящие и спец. упражнения. Стойки и перемещение защитника.	Практическое занятие	Силовые упражнения
	36	2	Совершенствование нападающего удара, игра в атаке, блокирование.	Практическое занятие	
5			Баскетбол		
	37	2	Теория. Передвижение по площадке. Ведение мяча правой и левой рукой на месте, в движении. Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении 2 руками от груди, одной от плеча.	Практическое занятие	Прыжковые упражнения
	38	2	Теория. Передвижение по площадке. Ведение мяча правой и левой рукой на месте, в движении. Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении 2 руками от груди, одной от плеча.	Практическое занятие	Прыжковые упражнения
	39	2	Техника ловли и передачи мяча в движении. Остановка и повороты с мячом.	Практическое занятие	Утренняя гимнастика
	40	2	Штрафной бросок.	Практическое занятие	
	41	2	Броски мяча одной и двумя руками в корзину с места. Штрафной бросок.	Практическое занятие	ОРУ
	42	2	Индивидуальные действия в защите и нападении.	Практическое занятие	Силовые упражнения
	43	2	Совершенствование техники ведения, ловли, передачи мяча.	Практическое занятие	
	44	2	Бросок мяча в корзину в движении. Зонная защита.	Практическое занятие	Прыжковые упражнения
	45	2	Правила соревнований. Двухсторонняя игра.	Практическое занятие	Упражнение на пресс

	46	2	Подбор мяча при отскоке от щита или корзины.	Практическое занятие	Упражнение на силу рук, ног
	47	2	Выбивание, вырывание и перехват мяча. Способы броска в корзину. Разбор правил соревнований.	Практическое занятие	Прыжковые упражнения
6			Футбол		
	48	2	Теория: сочетание различных видов перемещения по полю. Ведение мяча в медленном и быстром темпе. Обводка противника. Правила соревнований. Игра. Удары по мячу правой и левой ногой. Техника удара мяча головой.	Практическое занятие	Кросс
	49	2	Теория: сочетание различных видов перемещения по полю.	Практическое занятие	Кросс
	50	2	Отработка игры в пас. Игра в обороне. Совершенствование ведения, остановка мяча.	Практическое занятие	Развитие быстроты, выносливости
	51	2	Совершенствование игры головой, игра в одно касание. Техника отбора мяча.	Практическое занятие	Прыжковые упражнения на развитие силы ног, пресс
	52	2	Двусторонняя учебная игра с применением изученных приемов	Практическое занятие	Развитие скоростно-силовой выносливости
	53	2	Ведение мяча в медленном и быстром темпе	Практическое занятие	Кросс
	54	2	Обводка противника. Правила соревнований. Игра.	Практическое занятие	
	55	2	Удары по мячу правой и левой ногой.	Практическое занятие	Силовые упражнения
	56	2	Техника удара мяча головой.	Практическое занятие	Подтягивание
	57	2	Разбор правил. Тактика игры.	Практическое занятие	Упражнение на пресс
	58	2	Остановка мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой. Пробивание штрафного удара. Игра.	Практическое занятие	Силовые упражнения
	59	2	Техника игры вратаря: стойка, перемещение, ловля, удержание и отбивание мяча. Пробивание 11м. Штрафного удара. Правила. Игра.	Практическое занятие	Кросс
			Итого 118 часов		

