

Государственное автономное профессиональное образовательное  
учреждение Чувашской Республики «Чебоксарский техникум технологии  
питания и коммерции» Министерства образования и молодежной политики  
Чувашской Республики

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета**

ПБУ.05 Физическая культура

для специальности

38.02.04 Коммерция (по отраслям)

Чебоксары, 2021

Разработано в соответствии с требованиями  
ФГОС СОО по специальности  
38.02.04 Коммерция (по отраслям)

**РАССМОТРЕНО и ОДОБРЕНО**

на заседании ЦК

Протокол от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_

Председатель ЦК \_\_\_\_\_

Разработчики:

---

Эксперты:

---

## **СОДЕРЖАНИЕ**

	<b>стр.</b>
<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	<b>9</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	<b>26</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	<b>27</b>
<b>5. ПРИЛОЖЕНИЯ:</b>	
<b>5.1. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ</b>	<b>28</b>
<b>5.2. ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ</b>	<b>29</b>
<b>5.3. ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ</b>	<b>30</b>

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Программа учебного предмета является частью основной образовательной программы в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) среднего профессионального образования (СПО) по специальности 38.02.04 Коммерция (по отраслям) на базе основного общего образования.

### 1.2. Место предмета в структуре образовательной программы:

Учебный предмет «Физическая культура» входит в состав общеобразовательных предметов, формируемых из обязательной предметной области ФГОС СОО «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» и изучается на базовом уровне.

### 1.3. Цели, задачи и планируемые результаты освоения учебного предмета:

*Основная цель* изучения учебного предмета «Физическая культура» – развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

#### *Основные задачи:*

– сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;

– формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;

– содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;

– обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;

– развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

#### **Планируемые результаты освоения программы:**

##### *Личностные результаты:*

1) сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед

Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) готовность к служению Отечеству, его защите;

3) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

4) эстетическое отношение к миру, включая эстетику спорта;

5) принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

6) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

***Планируемые личностные результаты освоения программы с учетом программы воспитания***

ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

***Метапредметные результаты:***

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

4) сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

### *Регулятивные универсальные учебные действия*

- самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

### *Познавательные универсальные учебные действия.*

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;
- создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;
- владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

### *Коммуникативные универсальные учебные действия.*

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

**Предметные результаты** изучения «Физической культуры» как части предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» обеспечивает:

- сформированность навыков здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни;
- владение умением сохранять эмоциональную устойчивость в опасных и чрезвычайных ситуациях, а также навыками оказания первой помощи пострадавшим;

- умение действовать индивидуально и в группе в опасных и чрезвычайных ситуациях.

**Предметные результаты** 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;

**Выпускник на базовом уровне научится:**

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

- составлять и выполнять индивидуально-ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

- практически использовать приемы защиты и выполнять ответные действия в ситуациях самообороны;

- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

***Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:***

- *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*
- *выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*
- *проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*
- *выполнять технические приёмы и тактические действия национальных видов спорта;*
- *выполнять требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); осуществлять судейство в избранном виде спорта;*
- *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки;*
- *осуществлять судейство в избранном виде спорта;*
- *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

**Специфической особенностью** реализации содержания учебного предмета «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

С этой целью студенты проходят медицинский осмотр и тестирование. Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

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

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической

подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

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

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

Основная подгруппа - студенты основной медицинской группы, имеющие сравнительно высокий уровень физического развития и физической подготовленности.

Подготовительная подгруппа - студенты основной и подготовительной медицинских групп. Занятия носят оздоровительный характер и направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки обучающихся.

Специальная подгруппа - 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 учебного предмета «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 задания преподавателя.

#### **1.4. Количество часов на освоение программы предмета:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 177 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 118 часов; самостоятельной работы обучающегося 59 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>177</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>118</b>
в том числе:	
практические занятия	<b>106</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>59</b>
<i>в том числе:</i> <i>- разработка перспективного плана самостоятельных занятий на весь период обучения;</i> <i>- составление комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультминутки, физкультпаузы;</i> <i>- разработка индивидуальных оздоровительных программ.</i> <i>- ведение дневника самоконтроля (самонаблюдения) с последующим анализом полученных данных;</i> <i>- выполнение упражнений (спортивных, силовых, игровых, композиции упражнений включающих элементы ритмической гимнастики)</i> <i>- оздоровительный бег и ходьба</i> <i>- плавание</i>	
<i>Промежуточная аттестация в форме зачёта (1 семестр)</i> <i>дифференцированного зачета(2 семестр)</i>	

## 2. 2. Тематический план и содержание учебного предмета Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<i>1 курс, 1 семестр</i>			
<b>Раздел 1. Физическая культура и основы здорового образа жизни</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 1.1. Введение.</b>	Содержание учебного материала: 1. <b>Введение. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.</b> Современное состояние физической культуры и спорта. <b>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. ОСНОВЫ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА, ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ.</b> Оздоровительные системы физического воспитания. Особенности организации физического воспитания в учреждениях СПО и (валеологическая и профессиональная направленность). Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок, самостоятельных занятий) Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек Ознакомление с методикой составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. <b>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической</b>	2	1-2

		<p>деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, массаж. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. ИНДИВИДУАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ: ГИМНАСТИКА ПРИ УМСТВЕННОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.</p>		
<p><b>Тема 1.2.</b> <b>Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p>		2	1-2
	2.	<p><b>Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.</b>  <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность с учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона.</b>  Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, 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.  Определение исходного уровня функционального состояния организма.  Наиболее доступные способы оценки состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, одномоментная функциональная проба с приседанием, проба Штанге и проба Генчи.  Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности  Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений СПО. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.  Контроль степени физической подготовленности с помощью определения величины максимального потребления кислорода по методу К. Купера.  Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки.  <b>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.</b></p>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> разработка перспективного плана самостоятельных занятий на весь период обучения, составление комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультминутки, физкультпаузы, подготовка дневника самоконтроля (самонаблюдения) с последующим ведением и анализом полученных данных</p>		2	3
<b>Раздел 2.</b>				

Физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительная деятельность					
Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>12</b>	3	
	3.	<b>Практическое занятие. Обучение техники бега на короткие дистанции.</b> Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Общие требования безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Программные требования по разделу легкая атлетика. Спецупражнения легкоатлета в движение и на месте. <b>Использование этих упражнений в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</b> Техника бега по прямой. Техника бега по повороту дорожки. Техника высокого старта и стартовое ускорение. Равномерный бег и бег с ускорением. Текущий контроль – 30м	2		
	4.	<b>Практическое занятие. Обучение технике бега с низкого старта.</b> Низкий старт. Стартовый разгон. Развитие скоростных качеств. Бег с ускорением. Бег с низкого старта (на 15-20 м) группами и по одному. Повторный бег до 30 м и с предельной скоростью (2-3 раза).	2		3
	5.	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.</b> Ознакомление с техникой бега на 100 м. Показ техники бега в целом и на отдельных отрезках: на старте, в беге на стартовом разгоне, в беге по дистанции, на финишном отрезке дистанции. Ознакомление с правилами соревнований по бегу на короткие дистанции. Бег на 40-60 м (2-3 раза). Выход с низкого старта. Бег с низкого старта 20-30 м без команды и по команде с различными выдержками 6-8 раз. Повторный бег в 1/2 , 3/4 силы. Бег на 100м. <b>Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)</b>	2		3
	6.	<b>Практическое занятие. Обучение техники бега на средние дистанции.</b> Ознакомление с техникой бегового шага. Ознакомление с техникой бега на 800 м. Основные особенности бега на средние дистанции: бег со старта, по дистанции и на финиширование; маховый шаг: толчок, полет и приземление на грунт с носка. Выполнение обще развивающих упражнений (ОРУ) на расслабления. Бег на 80-120 м 2-3 раза воспроизведение показанной техники бега. Многоскоки, подскоки. Имитация махового шага. <b>Использование этих упражнений в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</b>	2		3
	7.	<b>Практическое занятие. Техника бега со старта. Бег по виражу. Обход бегущего впереди.</b> Бег с высокого старта на 15-20 м 3-4 раза по одному или группой. Бег в колонне, обход бегущего впереди. Бег с чередованием с ходьбой.	2		3
	8.	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники бега на средние дистанции.</b> Ознакомление с правилами соревнований по бегу на средние дистанции. Применение техники	2		3

		и тактики выполнения бега на средние дистанции. Бег на 200-300 м 1-2 раза в равномерном темпе на последних 80-60 м дистанции увеличение скорости бега и пробег линии финиша с высокой скоростью. Бег на 800 м. <b>Совершенствование техники упражнений в беге на средние дистанции. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> оздоровительный бег и ходьба.		<b>6</b>	3
<b>Тема 2.2.</b> <b>Спортивные игры.</b> <b>Футбол/мини футбол</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>4</b>	
	9.	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.</b> Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивной игре – футбол. Программные требования по теме футбол. Правила игры. Судейство. Специальные упражнения, активизирующие кровообращение в ногах. <b>Использование этих упражнений в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</b> Стойки игрока. Техника передвижения (бег: обычный, спиной вперед, скрепным и приставным шагом, по прямой и дугами, с изменением направления и скорости; прыжки: вверх, вверх вперед, вверх назад, вверх влево, вверх вправо, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега). Остановка мяча: бедром, лбом, грудью, высоколетающие, опускающихся мячей головой. Учебная двусторонняя игра.	2	
	10.	<b>Практическое занятие. Совершенствование ведение мяча, техники ударов по мячу и остановок мяча.</b> Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Главная задача поставить удар, т.е. научить бить сильно и точно, из различных положений. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары по летящему мячу средней частью подъема. Удар с лета, с лета с поворот, с полубата, через себя, пяткой, головой в падении. Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Выбивание и отбор мяча. Техника игры вратаря (имеет право играть руками в штрафной площади). Ловля мяча, катящегося и летящего в стороне от вратаря. Ловля мяча на выходе. Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра по упрощенным правилам. Текущий контроль - остановка мяча: ногой (подошвой), внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, серединой подъема. Удары: носком, внутренней стороной стопы, серединой подъема (прямым подъема), внутренней частью подъема.	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> выполнение имитационных упражнений		<b>2</b>	3
<b>Тема 2.3.</b> <b>Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>2</b>	3
	11.	<b>Практическое занятие. Обучение техники бега на длинные дистанции.</b> Ознакомить с правилами соревнований по бегу на длинные дистанции (классические дистанции 5 000 м и 10 000 м). Бег в усложненных условиях (в гору, по песку, с препятствиями). Переменный бег на 200-300м с ускорениями по 30-60м. Ходьба с упражнениями на расслабление. <b>Использование этих упражнений в режиме учебной и</b>		

		производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. Медленный ритмичный бег на 500м через 100м ходьба. Текущий контроль - бег на 2 000м (девушки), 3 000м (юноши) <b>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)</b>		
	12.	<b>Практическое занятие: Кроссовая подготовка.</b> Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование. Бег 100 м, бег по прямой с различной скоростью. Пробегание дистанции с заданной скоростью по пересеченной местности по 500 м через 100м ходьба. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Равномерный бег 2000 м - девушки, 3000 м – юноши. <b>Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)</b>	2	3
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> тренировка в оздоровительном беге, для развития и совершенствования основных двигательных способностей, выполнение прыжков и многоскоков	2	3
<b>Тема 2.4. Гиревой спорт</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>6</b>	3
	13.	<b>Практическое занятие. Правила гиревого спорта. Судейство в гиревом спорте.</b> Ознакомление с общими требованиями безопасности при проведении занятий по гиревому спорту. Общая физическая подготовка (ОФП): на верхний плечевой пояс. Ознакомление со свойствами тяжелых предметов, формирование навыков правильного положения туловища в статических позах как в начале, так и в конце выполнения подъема этих предметов, а также свободному дыханию без задержек и натуживания. Выполнение подготовительных упражнений для освоения обращения с тяжестями и облегченными способами поднимания гирь Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.	2	
	14.	<b>Практическое занятие. Обучение техники рывка гири одной рукой.</b> Старт; замах; тяга; подрыв; фиксация. Показ техники упражнения в целом и отдельные элементы упражнения. Ознакомление с техникой выполнения упражнения рывка гири одной рукой. ОРУ гимнастические упражнения без предметов, с предметами (скакалки, гантели, палки, набивные мячи). Выполнение подъема гирь – соревновательное время 10 минут.	2	3
	15.	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники рывка гири одной рукой.</b> Выполнение упражнения для совершенствования специальной гибкости гиревика; для повышения физической выносливости гиревика. Ознакомление с правилами соревнований по гиревому спорту. Выполнение упражнений «рывок с одной гирей».	2	3
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> изучение и выполнение тренировочных упражнений для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями.	3	3
<b>Тема 2.5 Массаж и самомассаж при физическом и</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		2	3
	16.	<b>Практическое занятие. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.</b> Ознакомление с основными видами массажа и самомассажа, средствами восстановления		

умственном утомлении		организма после физической нагрузки, основными задачами восстановительного массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении, основными приемами классического массажа и их разновидностями. Ознакомление с противопоказаниями к применению массажа и самомассажа. Ознакомление с проведением сеанса восстановительного массажа при физическом утомлении. Ознакомление с проведением сеанса восстановительного массажа при умственном утомлении. Выполнение простейших приемов самомассажа и релаксации.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> составление плана проведения сеанса восстановительного самомассажа при физическом и умственном утомлении		1	3
Тема 2.6 Настольный теннис	<b>Содержание учебного материала:</b>		4	3
	17.	<b>Практическое занятие. Настольный теннис. Правила настольного тенниса. Судейство в настольном теннисе. Тактические действия.</b> Ознакомление с правилами настольного тенниса, с общими требованиями безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Ознакомление с основными правилами проведения игры, характеристика техники и тактики игры, тактические действия: игра в нападении, игра в защите. Хват ракетки: азиатский, европейский.	2	
	18.	<b>Практическое занятие. Настольный теннис. Стойка игрока. Способы держания ракетки. Передвижения.</b> Техника подачи мяча: маятник, челнок, веер, бумеранг. Техника передвижения у стола: старт из исходного положения, передвижение к мячу; работа ног при выполнении удара, выход из удара, занятие новой позиции. Тактические действия: игра в нападении, игра в защите. Двусторонняя игра. <b>Использование игры настольный теннис для физкультурно-оздоровительной деятельности, укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</b> (выбор инвентаря и одежды, организация досуга, составление индивидуальных планов занятий физической подготовкой). <b>Использование рациональных приемов двигательных функций</b> (ловкость, быстрота, сила, выносливость, быстрота реакции, реакции прогнозирования, оперативное мышление, концентрация и переключения внимания) <b>в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</b>	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> выполнение упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; упражнения по совершенствованию технических приемов.		2	3
Тема 2.7. Спортивные игры. Волейбол.	<b>Содержание учебного материала:</b>		14	3
	19.	<b>Практическое занятие: Правила игры. Судейство. Судейская жестикуляция.</b> Волейбол. Ознакомление с терминологией спортивной игры. Правила игры. Техника безопасности игры. Выполнение игровых упражнений.	2	

	<p>20. <b>Практическое занятие: Стойки, остановки, передвижения. Техника приема и передачи мяча.</b>  Исходное положение (стойки), перемещения. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача сверху, снизу 2-мя руками из игровых стоек. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку. Приём мяча снизу двумя руками, приём мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, приём мяча одной рукой в падении вперёд и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения. Нападающий удар. Тактика защиты.  Выполнение упражнений. Передачи мяча: сверху и снизу в сочетании с перемещениями в различных направлениях Передача мяча над собой, во встречных колонах. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Передача мяча над собой двумя руками на высоту 1,5 – 2 м: 12 передач - юноши; 10 передач девушки.  <b>Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе)</b></p>	2	3
	<p>21. <b>Практическое занятие: Совершенствование техники изученных приемов в движении.</b>  Выполнение игровых упражнений 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Игра по упрощенным правилам Совершенствование в технике перемещений и владении мячом.  Выполнение упражнений по технике приема и передачи мяча. Упражнения на быстроту и точность реакции. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом. Передача мяча через сетку в парах (чередование верхней и нижней передачи мяча).  <b>Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе)</b></p>	2	3
	<p>22. <b>Практическое занятие: Обучение техники верхней прямой подачи, прием подачи.</b>  Совершенствование техники ранее изученных подач (боковой, нижней) и приема подач. Варианты подач мяча. Игровые упражнения с набивными мячами. Передача мяча снизу двумя руками на высоту 1,5 – 2 м: 12 передач - юноши; 10 передач девушки - текущий контроль.  <b>Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе)</b></p>	2	3
	<p>23. <b>Практическое занятие: Совершенствование техники верхней прямой подачи. Тактика игры.</b>  Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Двухсторонние игры длительностью от 20 сек. до 12 мин., а также на счет. Учебная игра по упрощенным правилам. <b>Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе)</b></p>	2	3
	<p>24. <b>Практическое занятие: Совершенствование организаторских умений.</b>  (инструкторская и судейская практика в проведение спортивной игры волейбол).  Знания терминологии, правил игры, судейство. Организация и проведение игры, судейство и комплектование команды, подготовка мест занятия. Упражнения на быстроту и точность</p>	2	3

	реакции, прыжки в заданном ритме, комбинации из элементов техники перемещений и владения мячом. <b>Использование этих упражнений в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</b> Игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизмы длительностью от 20 с до 18 мин. Комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (различными мячами, шайбами, теннисными ракетками, бадминтонными ракетками, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным. <b>Владение техническими приемами</b> (техника перемещений, техника нападения, техника защиты) <b>и двигательными действиями</b> (дифференцировка пространственно-временных отношений; специальные физические качества; развитость быстроты сложных реакций, зрительная ориентировка, наблюдательность; арсенал (набор) технико-тактических действий), <b>активное применение их в игровой и соревновательной деятельности</b> для достижения спортивного результата. Игра по правилам.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> выполнение упражнений по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; выполнение игровых упражнений по совершенствованию технических приемов; выполнение игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемых спортивных игр, участие в спортивных играх	8	3
<b>25. Зачёт</b>		2	2
Итого за 1 семестр:		75	
- обязательной аудиторной нагрузки, в том числе		50	
теоретическое обучение		6	
практических занятий		44	
- самостоятельной работы обучающегося		25	
<b>1 курс, 2 семестр</b>			
<b>Тема 2.8.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
<b>Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности</b>	1. <b>Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</b> Ознакомление с методикой составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.	2	2
	2. <b>Здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности.</b> <b>Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности. КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. Оздоровительные ходьба и бег.</b> Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями	2	2

		различной направленности Нетрадиционные системы физических упражнений. Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студента.		
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> составление индивидуальной оздоровительной программы двигательной активности с учетом профессиональной направленности	2	3
<b>Тема 2 .9. Лыжная подготовка/ конькобежный спорт</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>24</b>	3
	3.	<b>Практическое занятие. Формирование знаний и представлений, занимающихся о роли лыжного спорта в укреплении здоровья.</b> Общие требования безопасности при проведении занятий лыжной подготовки. Первая помощь при травмах и обморожениях. Программные требования по разделу лыжной подготовки. Правила пользования инвентарем. Лыжные мази и их применение. Подбор спортивного инвентаря. Закрепление лыжного инвентаря. Строевые приемы, выполняемые с лыжами и на лыжах (переноска лыж на плече, размыкание и смыкание с лыжами в руках в шеренге по одному и по два). Повороты на месте (прыжком, с опорой на палки и без опоры; махом; переступанием).	2	
	4.	<b>Практическое занятие. Совершенствование одновременных ходов</b> Совершенствование одновременных ходов: бесшажного; одношажного; двухшажного. Ступающий и скользящий шаг без палок и палками. Передвижение на лыжах по дистанции в равномерном темпе. <b>Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)</b>	2	3
	5.	<b>Практическое занятие. Формирование знаний и представлений, занимающихся о роли конькобежного спорта в укреплении здоровья.</b> Ознакомление с правилами поведения на занятиях конькобежного спорта. Правила пользования инвентарем. Подбор спортивного инвентаря. Основная стойка конькобежца. Техника падений. Свободное катание.	2	3
	6.	<b>Практическое занятие. Обучение техники попеременного двухшажного хода.</b> Повороты на месте (прыжком; махом; переступанием). Подъемы (лесенкой, елочкой, полулочкой), спуски с гор (в основной и низкой стойки, торможения плугом, полуплугом). Переменная тренировка с тремя ускорениями по 200-300м	2	3
	7.	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.</b> Сочетание попеременных и одновременных ходов и их применение на учебной лыжне. <b>Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники в передвижении на лыжах.</b> Передвижение на лыжах до 3 км.	2	3
	8.	<b>Практическое занятие. Техника перехода с одновременных ходов на попеременный двухшажный</b> Техника перехода с одновременных ходов на попеременный двухшажный и их применение на учебной лыжне. Передвижение по дистанции с ускорениями на 100 – 150 м на равнинной местности. Дистанция 1км (скоростно-силовая)	2	3
	9.	<b>Практическое занятие. Техника бега на коньках, посадка.</b> Скольжение по прямой. Техника работы рук и ног по повороту дорожки. Разгон, торможение.	2	3

		Свободное катание.		
	10.	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники разных видов хода.</b> Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одновременный двухшажный ход, подъемы, торможения и повороты. Прохождение контрольной дистанции лыжных гонок: девушки-3км; юноши -5км	2	3
	11.	<b>Практическое занятие. Техника конькового хода.</b> Накатистый шаг. Переменная тренировка с тремя ускорениями по 300-500м. Преодоление неровностей на склонах (встречный склон, бугор, уступ, впадина).	2	3
	12.	<b>Практическое занятие. Совершенствование классических способов передвижений.</b> Освоенные способы движения в различных условиях скольжения. Передвижение по дистанции в переменном темпе со средней интенсивностью. Дистанция 5 км - девушки; 7 км – юноши	2	3
	13.	<b>Практическое занятие. Элементы тактики лыжных гонок</b> <b>Выполнение элементов тактики лыжных гор:</b> распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Занятие на склоне. Подвижные игры («Быстрый лыжник», «Кто быстрее», «Маршевые салки») и эстафеты.	2	3
	14.	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники катания на коньках.</b> Катание со средней скоростью, катание в посадке. Свободное катание. Юноши – 5 x 200м, девушки – 4 x 200м	2	3
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> выполнение имитационных и специальных упражнений стоя на лыжах на месте и подводящие в медленном скольжении. Тренировка классических способов передвижения. Спуски, торможения. <b>Плавание, плавание на спине, груди, боку с грузом в руке.</b>	<b>12</b>	3
<b>Тема 2.10. Гимнастика</b>		<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>8</b>	3
	15.	<b>Практическое занятие. Обучение упражнений на брусках</b> Выполнение комплекса упражнений с отягощением, выполняемые в режиме. (разновысотные брусья - девушки, параллельные брусья – юноши). Лазание по гимнастической стенке без помощи ног. <b>Использование этих упражнений в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</b>	2	3
	16.	<b>Практическое занятие. Тренировка в равновесии, висах и упорах.</b> Комплекс активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине – юноши. Висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в виси; поднимание прямых ног в виси – юноши. Смешанные висы, подтягивание из виси лежа – девушки. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях – юноши; подтягивание из виси лежа, на нижней перекладине – девушки. <b>Использование этих упражнений в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</b>	2	3
	17.	<b>Практическое занятие. Тренировка в выполнении упражнений на брусьях.</b> Подъем в упор силой; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад – юноши. Толчком ног в упор на верхнюю	2	3

		жердь; толчком ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок – девушки. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); Использование этих упражнений в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.		
	18.	<b>Практическое занятие. Атлетическая гимнастика.</b> Выполнение индивидуально подобранных комплексов упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы Использование этих упражнений в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.	2	3
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> составление упражнений и простейших программ по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Составление и выполнение простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей.	4	3
<b>Тема 2.11. Спортивные игры. Ручной мяч. Футбол</b>		<b>Содержание учебного материала:</b>	4	3
	19.	<b>Практическое занятие. Совершенствование тактики игры.</b> Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	2	
	20.	<b>Практическое занятие. Ручной мяч, футбол. Техника игры вратаря.</b> Ловля мяча, катящегося и летящего в стороне от вратаря. Ловля мяча на выходе. Ручной мяч: передача мяча в тройках, передача и ловля мяча с отскоком от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака. <b>Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (футболе, мини-футболе)</b>	2	3
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> выполнение упражнений по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровых упражнений по совершенствованию технических приемов;	2	3
<b>Тема 2.12. Плавание</b>		<b>Содержание учебного материала:</b>	4	3
	21.	<b>Формирование знаний и представлений занимающихся о роли плавания в укреплении здоровья, организации активного отдыха.</b> Формирование знаний и представлений занимающихся о роли плавания в укреплении здоровья, организации активного отдыха. Общие требования безопасности при проведении занятий по плаванию. Программные требования по разделу плавание. Самоконтроль на занятиях плаванием. Подготовительные упражнения по освоению с водой: упражнения на погружение, всплытие; упражнения на лежание, скольжение и на дыхание. Техника плавания кролем на груди. Движения ног: сидя на краю бортика, с опорой руками о	2	

		<p>бортик бассейна; то же с выполнением выхода в воду. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох. Скольжение с доской, без доски, с движением ног. Гребковые движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, без работы ног, с работой ног. Согласование движений рук с дыханием: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног. Скольжение на груди с движением рук. Проплавание отрезков с задержкой дыхания Плавание с дыханием через 2 гребка, через 3 гребка. Плавание с помощью ног и гребков одной рукой: с различными положениями другой руки, вдох в сторону прижатой руки. Плавание в полной координации. Техника плавание кролем на спине. Скольжение на спине. Скольжение с последующим движением ног; то же с движением рук; плавание с помощью только ног, то же с помощью только рук; проплавание отрезков в полной координации. Старт из воды. Проплавание отрезков 2–8 раз по 10–12 метров; 4–6 раз по 25 метров. Следить при плавании кролем на груди и кролем на спине за правильной техникой в согласовании работы рук, ног и дыхания.</p>		
22.	<p><b>Практическое занятие. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, на спине.</b></p> <p>Техника плавание кролем на груди. Движения ног: сидя на краю бортика, с опорой руками о бортик бассейна; то же с выполнением выхода в воду. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох. Скольжение с доской, без доски, с движением ног. Гребковые движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, без работы ног, с работой ног. Согласование движений рук с дыханием: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног. Скольжение на груди с движением рук. Проплавание отрезков с задержкой дыхания. Плавание с дыханием через 2 гребка, через 3 гребка. Плавание с помощью ног и гребков одной рукой: с различными положениями другой руки, вдох в сторону прижатой руки. Плавание в полной координации. Техника плавание кролем на спине. Скольжение на спине. Скольжение с последующим движением ног; то же с движением рук; плавание с помощью только ног, то же с помощью только рук; проплавание отрезков в полной координации. Старт из воды. Проплавание отрезков 2–8 раз по 10–12 метров; 4–6 раз по 25 метров. Следить при плавании кролем на груди и кролем на спине за правильной техникой в согласовании работы рук, ног и дыхания.</p>	2	3	
23.	<p><b>Практическое занятие. Совершенствование техники плавания брасс.</b></p> <p>Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца на суше и в воде. Плавание в полной координации. Проплавание отрезков 25–50 метров по 4-8 раз, 100 метров по 3-4 раза. Техника плавание брассом. Движение ног: у бортика, с помощью партнёра, после скольжения. Движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног кролем. Согласование движений рук и ног с дыханием. Плавание с помощью только ног: с доской, без доски; при различных положениях рук. Плавание при помощи движений руками с поплавком между ногами (без согласования и с согласование дыхания). Проплавание отрезков с задержкой дыхания. Плавание брассом. Плавание с полной координацией. Свободное плавание до 400 м.</p>			
24.	<p><b>Практическое занятие. Совершенствование техники плавания изученными способами:</b> движения рук, ног, туловища.</p>			

		Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца на суше и в воде. Плавание в полной координации изученными способами. Проплывание отрезков 25–50 метров по 4-8 раз, 100 метров по 3-4 раза, 200 метров. Стартовый прыжок с последующим скольжением. Повороты (техника поворота: плоского (в кроле на груди), маятником; скоростной поворот). Эстафеты без предметов. Эстафеты с использованием предметов (плавательная доска, поплавок, мяч, ласты).		
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> выполнение общих развивающих упражнений без предметов, с предметами. Выполнение элементов акробатики, элементов тяжелой атлетики, упражнения для развития силы, упражнения для совершенствования специальной гибкости гиревика, упражнения с гириями, упражнения для повышенной физической выносливости гиревика.	2	3
<b>Тема 2.13. Спортивные игры. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		2	3
	25.	<b>Практическое занятие. Правила. Судейство. Передвижения. Тактические действия.</b> Ознакомление с общими требованиями безопасности при проведении занятий по баскетболу. Техника подачи мяча. Техника передвижения. Двусторонняя игра. <b>Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе)</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> выполнение упражнений		1	3
<b>Тема 2.14. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>20</b>	3
	26.	<b>Практическое занятие. Опорные прыжки через козла.</b> Девушки – ноги врозь, юноши – согнув ноги. Элементарные правила страховки и помощи на уроке. Общие требования безопасности при проведении занятий по гимнастике. Программные требования по теме гимнастика. Правила. Судейство. Строевые упражнения на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища, движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с предметами (с набивными мячами, гантелями, скакалками) и без предметов. <b>Использование этих упражнений в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</b>	2	
	27.	<b>Практическое занятие. Совершенствование опорных прыжков через козла.</b> Комплекс упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения). Общеразвивающие упражнения для развития подвижности суставов. <b>Использование этих упражнений в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</b> Простые связки. Текущий контроль - опорный прыжок через козла.	2	3
	28.	<b>Практическое занятие. Обучение акробатической комбинации.</b> Общеразвивающие упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. <b>Использование этих упражнений в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</b> Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке, кувырок назад в упор присев, кувырок назад из	2	3

	стойки на лопатках в полушпагат, из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках, перекаат вперед в упор присев - девушки; кувырок назад в упор стоя ноги врозь, из упора лежа толчком двумя в упор присев, из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев, стойка на руках и голове – юноши.		
29.	<b>Практическое занятие. Тренировка в выполнении акробатической комбинации</b> Комплекс активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. <b>Использование рациональных приемов двигательных функций</b> (зрительно-двигательная координация; восприятие скорости; сила нервной системы; распределения внимания; образная и двигательная память; хорошее зрительное восприятие цвета, формы, размера; развитый объемный и линейный глазомер; умение концентрировать и распределять внимание) <b>в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</b> Текущий контроль - акробатическая комбинация.	2	3
30.	<b>Практическое занятие. Комплекс активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений.</b> Комплекс активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. <b>Оздоровительные системы физического воспитания.</b> <b>Ритмическая гимнастика:</b> выполнение индивидуально подобранных композиций из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. <b>Аэробика:</b> индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.	2	3
31.	<b>Практическое занятие. Национальные виды спорта.</b> Ознакомление с национальными видами спорта. <b>ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА. Выполнение приемов защиты и самообороны из атлетических единоборств.</b>	2	3
32.	<b>Практическое занятие. Прыжки в длину и высоту.</b> Выполнение прыжков в длину и высоту с разбега. <b>Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину и высоту с разбега</b>	2	3
33.	<b>Практическое занятие. Совершенствование организаторских умений.</b> (инструкторская и судейская практика в проведение соревнований по гимнастике). Демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Преодоление полосы препятствий (лазание, равновесие, висы, упоры, прыжки)	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> выполнение упражнений по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; упражнений по совершенствованию технических приемов.	<b>10</b>	3
<b>34. Дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>	<b>2</b>
Итого за 2 семестр: - обязательной аудиторной нагрузки		102 68	

в том числе практических занятий	62	
- самостоятельной работы обучающегося	34	
Всего	177	
-обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося	118	
в том числе практических занятий	106	
- самостоятельной работы обучающегося	59	

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 ПРОГРАММЫ ПРЕДМЕТА

Реализация программы предмета требует наличия спортивного кабинета и спортивного зала, стадион, лыжную базу, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

#### **Спортивное оборудование:**

футбольные, баскетбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзинка, сетки, стойки, антенны, теннисные столы, ракетки для тенниса, теннисные мячики; оборудование для силовых упражнений: гантели, гири 24 и 16 кг; шведская стенка; секундомеры; скамейки гимнастические жесткие; козел гимнастический; брусья гимнастические разновысокие; мост гимнастический подкидной; маты гимнастические; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке; аптечка медицинская.

#### **Для занятий лыжным спортом:**

лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками; учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.)

**Технические средства обучения:** мегафон, электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

#### **Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основная литература:**

1. Бишаева, А. А. Физическая культура : учебник для студ. Учреждений СПО / А. А. Бишаева. – 5-е изд., стер. – М.: ИЦ «Академия», 2018. – 320 с. – Текст : непосредственный.

##### **Интернет-ресурсы:**

1. <http://www.School-collection.edu.ru>
2. <http://www.teleschool.ru/>
3. <http://www.eidos.ru/> <http://www.it->
4. <http://iteach.ru/> <http://ilearn.oblclit.ru/>
5. <http://www.school.edu.ru/> <http>
6. <http://www.int-edu.ru/>
7. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики  
<http://sport.minstm.gov.ru>
8. Сайт Департамента физической культуры и спорта города  
<http://www.mosSPORT.ru>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения программы учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения учебных и практических занятий, текущего и промежуточного контроля.

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).

Раздел и/или тема	Результаты освоения предмета ЗУН*	Вид контроля	Формы и методы контроля	Вид оценочного средства	Форма индивидуального учёта успеваемости	Оценка результатов
Раздел 1 Темы 1.1. – 1.2	1,2	Текущий	Устный опрос. Практический контроль Индивидуальный. Выполнение ВСП	Задания для выполнения ВСП	Учебный журнал.	Бальная оценка (2-5)
Раздел 2 Темы 2.1. -2.7	2	Текущий	Выполнение заданий для определения уровня физической подготовленности обучающегося, выполнение ВСП	Практические задания, задания для ВСП	Учебный журнал.	Бальная оценка (2-5)
1 семестр	1,2	Промежуточный	Зачёт	Задания для зачёта	Ведомость для зачёта, учебный журнал, зачетные книжки	Оценка знаний и умений (зачёт незачёт).
Раздел 2 Темы 2.8- 2.14.	2	Текущий	Выполнение упражнений и практических заданий. Выполнение ВСП	Практические задания. Задания для ВСП	Учебный журнал.	Бальная оценка (2-5)
2 семестр	1,2	Промежуточный	Дифференцированный зачёт	Задания для дифференцированного зачёта	Ведомость дифференцированного зачёта, учебный журнал, зачетные книжки	Оценка знаний и умений (2-5)

\*Результаты усвоения предмета:

1 – знания

2 – умения

3 - навыки

Оценка результатов \*\*

1) ЗУН - в баллах (2-5)

**ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПРОГРАММЫ В ЧАСТИ  
ДОСТИЖЕНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ**

<b>Код личностных результатов реализации программы воспитания</b>	<b>Критерии ЛР</b>	<b>Методы измерения показателей ЛР</b>
ЛР 9	Демонстрация навыков здорового образа жизни и высокий уровень культуры здоровья обучающихся.	Анкетирование Опросы Тестирования различного вида Беседы

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

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-мин. 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	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса 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. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
4. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
5. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
6. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
8. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
9. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
10. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	10,00	11,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	18,00	20,00	б/вр
3. Прыжки в длину с места (см)	180	170	160
4. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
5. 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