





## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	<b>8</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	<b>25</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	<b>26</b>
<b>5. ПРИЛОЖЕНИЯ:</b>	
<b>5.1. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ</b>	<b>30</b>
<b>5.2. ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ</b>	<b>31</b>
<b>5.3. ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ</b>	<b>32</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 43.02.12 Технология эстетических услуг на базе основного общего образования.

### 1.2. Место учебного 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** освоения основной образовательной программы должны отражать:

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-корригирующей 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 учебного предмета:**

Объем образовательной программы - 140 часов, в том числе:

- занятий во взаимодействии с преподавателем – 140 часов, в том числе промежуточная аттестация – 6 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Объем образовательной программы (всего)</b>	<b><i>140</i></b>
<b>Занятия во взаимодействии с преподавателем (всего)</b>	<b><i>134</i></b>
в том числе практические занятия	<b><i>130</i></b>
<b>Промежуточная аттестация в форме зачёта (1,2 семестр) дифференцированного зачета (3 семестр)</b>	<b><i>6</i></b>

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и практические занятия		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
<i>I курс, 1 семестр</i>				
<b>Раздел 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ</b>				
<b>Тема 1.1</b> Формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга	Содержание учебного материала:		2	2
	1	<b>Современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности.</b> Современное состояние физической культуры и спорта. 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. Особенности организации физического воспитания обучающихся профессиональных организаций (валеологическая и профессиональная направленность).		
<b>Раздел 2. ПРАКТИЧЕСКИЙ</b>				
<b>Учебно-тренировочные занятия</b> <b>Тема 2.1</b> Легкая атлетика	Содержание учебного материала:		2	3
	2	<b>Практическое занятие. Бег на короткие дистанции. Техника бега с низкого старта.</b> Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Общие требования безопасности при проведении занятий легкой атлетике. Программные требования по разделу легкая атлетика. Спецупражнения легкоатлета в движение и на месте. <b>Использование 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. Стартовый разгон. Переход от стартового ускорения к бегу по дистанции. Финишный бросок. Бег с низкого старта (на 15-20 м) группами и по одному. 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. Текущий контроль – 60м (с низкого старта).		
	3	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники спринтерского бега.</b> Ознакомить с правилами соревнований по бегу на спринтерские дистанции (100м, 200м, 400м). Специальные упражнения легкоатлета для развития силы и быстроты движений. <b>Использование упражнений в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</b> Показ техники бега на 100 м в целом и на отдельных отрезках: на старте, в беге на стартовом разгоне, в беге по дистанции, на финишном отрезке дистанции. Повторный бег с ускорением на дистанции 30-80м. Текущий контроль - бег на 100м.	2	3
<b>Тема 2.2</b> Всероссийский физкультурно-	Содержание учебного материала:		2	3
	4	<b>Практическое занятие. Структура и содержание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ГТО).</b> (Приказ Минобрнауки России от 24.12.2014 N 1643).		

спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование основ здорового образа жизни. Виды испытания и нормативы Вступени (возрастная группа от 16 до 17 лет). Регистрация. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО), использование этого вида физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга. Прыжки в заданном ритме, многоскоки, подскоки. Использование упражнений в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. Текущий контроль - прыжок в длину с места толчком двумя ногами		
Тема 2.3 Спортивные игры. Баскетбол	Содержание учебного материала:	2	3
	5 <b>Практическое занятие. Совершенствование техники передвижений, остановки, поворотов, стоек.</b> Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивной игре – баскетбол. Программные требования по теме баскетбол. Правила игры. Судейство. Стойка игрока. Техника передвижения (ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед, рывки в любом направлении). Остановки: большим шагом, прыжком. Повороты на одной ноге: вперед, назад. Использование упражнений в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. Учебная игра по упрощенным правилам.		
	6 <b>Практическое занятие. Совершенствование ловли и передач мяча.</b> Ловля мяча: двумя руками на уровне груди; двумя руками высоко летящих мячей; двумя руками низко летящих мячей; на уровне головы одной рукой с поддержкой. Ловля: высоко летящих мячей одной рукой с поддержкой; катящегося мяча одной рукой с поддержкой. Передача мяча: двумя руками от груди на месте, в движении; двумя руками сверху на месте; одной рукой от плеча на месте, в движении; одной рукой от плеча в прыжке; одной рукой снизу; двумя руками с отскока от пола на месте, в движении. Отвлекающие движения (финты), имитирующие передачу. Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением. Двухсторонние игры длительностью от 20 сек. до 12 мин., а также на счет. Текущий контроль - передача мяча в круг (за 30 сек. - D 30 см - S 2 м)	2	3
	7 <b>Практическое занятие. Совершенствование техники ведения мяча.</b> Ведение мяча на месте: с высокой высотой отскока, со средней высотой отскока, с низкой высотой отскока. Ведение мяча в движение: прямолинейное, с изменением направления, с разной высотой отскока. Финты (проход). Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Текущий контроль - ведение мяча с изменением направления и скорости.	2	3
Тема 2.4 Легкая атлетика	Содержание учебного материала:	2	3
	8 <b>Практическое занятие. Совершенствование техники бега на средние дистанции.</b> Ознакомить с правилами соревнований по бегу на средние дистанции (800м, 1500м). Применение техники и тактики выполнения бега на средние дистанции. Специальные упражнения легкоатлета на сопротивление ( <u>приседания, пресс, отжимания</u> ). Использование упражнений в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. Основные особенности бега на средние дистанции: бег со старта, по дистанции и на финиширование; маховый шаг: толчок, полет и приземление на грунт с носка. Бег в колонне, обход бегущего впереди. Бег на 200-300 м 1-2 раза в равномерном темпе на последних 80-60 м дистанции увеличить скорость бега и пробегать линию финиша с высокой скоростью. Текущий контроль - бег на 800м		

<b>Тема 2.5</b> Спортивные игры. Футбол	Содержание учебного материала:		2	3
	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 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.		
	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 полулета, 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.		
11	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники перемещений и владения мячом</b> Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме. <b>Использование упражнений в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</b> Комбинации из элементов техники перемещений (перемещения, остановки, повороты, ускорения) и владения мячом. Текущий контроль – челночный бег 3x10			
<b>Тема 2.6</b> Легкая атлетика	Содержание учебного материала:		2	3
	12	<b>Практическое занятие. Совершенствование 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 упражнений в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</b> Медленный ритмичный бег на 500м через 100м ходьба. Текущий контроль - бег на 2 000м (девушки), 3 000м (юноши)		
	13	<b>Практическое занятие. Обучение техники метания малого мяча в цель и на дальность.</b> Требования безопасности при проведении занятий легкой атлетике по теме «Метания спортивного снаряда». Ознакомить с правилами соревнований метания спортивного снаряда (условно целостное действие метания можно разделить на три части: разбег; финальное усилие; торможение после выпуска снаряда). Техника разбега (отведение		

Тема 2.7 Спортивные игры. Футбол		снаряда в ходьбе, в медленном беге; ускорение на отрезках 20–30 метров с попаданием левой ногой на контрольную отметку и отведением снаряда; бег равномерный или с ускорением, на любой части разбега, выполняя отталкивание в скрестный шаг и быструю постановку левой в упор). Метание малых мячей и других снарядов из различных исходных положений в горизонтальные и вертикальные цели с места и с 3-6 шагов разбега.		
	14	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники метания на дальность.</b> Общеразвивающие упражнения в парах. Метание различных снарядов на дальность с разбега. Текущий контроль – метание спортивного снаряда весом 700г (м) – юноши, 500г (м) – девушки.	2	3
	Содержание учебного материала:		2	3
	15	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники защитных действий.</b> Спецупражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме, комбинации из элементов техники перемещений и владения мячом. Действие против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват). Зонная и персональная защита. Обводка соперника. Обманные движения (финты): финт уходом, уход выпадам, уход с переносом ноги через мяч, финт ударом. Жонглирование мячом (индивидуально, в парах, у стенки). Учебная двусторонняя игра.		
	16	<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. Техника владения мячом, перемещений; индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизмы от 20 с до 12 мин., а также на счет. Игры на площадках разных размеров.	2	3
Тема 2.8 Легкая атлетика	17	<b>Практическое занятие. Организаторские умения</b> (инструкторская и судейская практика в проведение спортивной игры футбол). Знания терминологии, правил игры, судейство. Организация и проведение игры, судейство и комплектование команды, подготовка мест занятия. 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. Текущий контроль - удар по мячу на дальность (выполняется правой или левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом, измерение производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 10 м)	2	3
	Содержание учебного материала:		2	3
	18	<b>Практическое занятие. Кроссовая подготовка.</b> Ходьба с изменением направления движения, коротким (30-35см), средним (50-55см) и длинным (60-65см) шагом с преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Текущий контроль - кросс 5 000 м (мин, с) по пересеченной местности (девушки - без учета времени).		
Тема 2.9 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала:		2	3
	19	<b>Практическое занятие. Совершенствование силовой выносливости при подготовке сдачи нормативов ГТО.</b> Общие требования безопасности при проведении занятий атлетическая гимнастика. Комплекс общеразвивающих упражнений для развития основных мышечных групп. <b>Использование упражнений в режиме учебной и</b>		

<b>Тема 2.10</b> Легкая атлетика	<p style="color: red;">производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p> <p>Подготовительные упражнения для освоения обращения с тяжестями (назначение – 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). Комплексы упражнений с собственным весом тела, медицинскими, гимнастическими скамейками, гантелями, гириями (техника выполнения упражнений, методы регулирования нагрузки, изменение веса, количества повторений). Правила, судейство в гиревом спорте. Техника выполнения упражнения рывка гири одной рукой (старт; замах; тяга; подрыв; фиксация), показ техники упражнения в целом и отдельные элементы упражнения, рассказ (упражнение является прекрасным средством для укрепления мышц спины, развития гибкости, выработки правильной осанки и профилактики искривлений позвоночника; отличается от других упражнений гиревого спорта высокой динамикой асимметричных движений рук и ног, растягивает позвоночник и дает плавную мышечную нагрузку, благодаря своей динамике и амплитуде). Применять рациональные приемы двигательных функций (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) в профессиональной деятельности (поднятие, перенос тяжестей)</p> <p>Текущий контроль - рывок гири 16 кг (количество раз), соревновательное время 10 минут (юноши); сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) (девушки).</p>		
	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>20 <b>Практическое занятие. Спортивная ходьба</b></p> <p>Ознакомить с правилами соревнований по спортивной ходьбе (олимпийская программа соревнований проводятся вне стадиона: мужчины - на дистанции 20 км и 50 км, у женщин на 20 км; также проводятся соревнования на 400-метровой дорожке открытых стадионов (10 000 и 20 000 м) и 200-метровой дорожке в помещении (5000 м). Объяснение особенностей техники спортивной ходьбы: фиксация двухопорного положения, т.е. вынесенная вперед маховая нога должна коснуться земли раньше, чем носок опорной ноги оторвется от земли; в каждом шаге опорная нога при прохождении вертикали должна быть выпрямлена в коленном суставе. За нарушение этих условий скороход дисквалифицируется судьями. Демонстрация техники спортивной ходьбы (использовать различную скорость передвижения, показать технику ходьбы сначала сбоку, затем спереди и сзади). Прохождение занимающимися отрезков 50-60 м спортивной ходьбой ставя на грунт выпрямленную в коленном суставе ногу с пятки и сохраняя ее в таком положении до прохождения момента вертикали (обращать внимание на выпрямление опорной ноги, движение таза, постановку ног по прямой линии и общую раскрепощенность движений).</p> <p>Текущий контроль – длительный бег 12 мин (тест К.Купера)</p>	2	3
<b>21. Зачет</b>		2	2-3
<p>Всего за 1 семестр:</p> <p>- занятия во взаимодействии с преподавателем, часов:</p> <p style="padding-left: 40px;">в том числе теоретических занятий;</p> <p style="padding-left: 40px;">практических занятий;</p> <p>- промежуточная аттестация</p>		<p>42</p> <p>40</p> <p>2</p> <p>38</p> <p>2</p>	
<b>1 курс, 2 семестр</b>			
<b>Раздел 3.</b> <b>ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ</b>			

<b>Тема 3.1</b> Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	<b>Содержание учебного материала:</b>		2	2
	1	<b>Физическая культура и основы здорового образа жизни</b> Здоровье человека, его ценность и значимость. 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. 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.		
<b>Раздел 4. ПРАКТИЧЕСКИЙ</b>				
<b>Учебно-тренировочные занятия</b> <b>Тема 4.1</b> Лыжная подготовка/ конькобежный спорт	Содержание учебного материала:		2	3
	2	<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).		
	3	<b>Практическое занятие. Совершенствование в технике попеременного двухшажного хода.</b> Ходьба ступающим и скользящим шагом без палок. Передвижение на лыжах 2х300: темп медленный, затем, удлиняя шаг, ускорить темп до сильного. Свободная ходьба по лыжне 1 км.		
	4	<b>Практическое занятие. Совершенствование в технике бесшажного хода.</b> Передвижение на лыжах под уклон бесшажным ходом, возвращение на место попеременным двухшажным ходом 4х80 м. Активное отталкивание палками при передвижении бесшажным ходом. (Внимание на вынос палки вперед, постановки на снег и длинный толчок палками с помощью туловища). Ходьба на лыжах со средней интенсивностью и с произвольным применением освоенных ходов 1 км.		
	5	<b>Практическое занятие. Совершенствование в технике одновременного двухшажного хода.</b> Ходьба одновременным двухшажным ходом с соблюдением ритма этого хода 600 м. Передвижение на лыжах с произвольным применением усвоенной техники (одновременного и попеременного двухшажных ходов) 3 км.		
	6	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники разных видов ходов.</b> Ходьба на лыжах попеременным и одновременным двухшажными ходами и применение в соответствующих местах бесшажного хода (под уклон – бесшажный ход; при хорошем скольжении на прямой лыжне при небольшом уклоне – одновременный двухшажный; на ровной лыжне попеременный двухшажный) – 2х200 м. Текущий контроль - дистанция 1 км (скоростно-силовая)		
	7	<b>Практическое занятие. Подъемы и спуски с горы.</b> Подъемы в гору на лыжах: скользящим шагом, ступающим шагом, полуелочкой, елочкой, лесенкой. Спуски с гор: в основной и низкой стойки. Торможения: плугом, упором, палками, сбоку и между лыжами. Повороты в движении: переступанием, упором, плугом на склонах средней крутизны. Преодоление неровностей на склонах (встречный склон,		



		бугор, уступ, впадина, ям на равнинной местности и на пологих склонах 4-5° крутизны) – длина спуска 60 м 5 спусков.		
	8	<b>Практическое занятие. Формирование знаний и представлений занимающихся о роли конькобежного спорта</b> в укреплении здоровья. Общие требования безопасности при проведении занятий на катке. Программные требования по разделу конькобежный спорт. Правила пользования инвентарем. Подбор спортивного инвентаря. Основная стойка конькобежца. Техника падений. Скольжение по прямой. Техника работы рук и ног по повороту дорожки. Разгон, торможение. Свободное катание.	2	3
	9	<b>Практическое занятие. Совершенствование классических способов передвижений.</b> Способы движения в различных условиях местности и состояния снега. Переход с одновременных ходов на попеременные, применение бесшажного хода. Передвижение по дистанции в переменном темпе со средней интенсивностью с ускорениями на 100 – 150 м на равнинной местности. <b>Использование рациональных приемов двигательных функций</b> (скоростная выносливость; 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>	2	3
	10	<b>Практическое занятие. Совершенствование в технике передвижений на лыжах в условиях среднепересеченной местности.</b> Попеременный четырехшажный ход. Техника конькового хода на ровной местности и на пологих склонах 4-5° крутизны. Передвижение на лыжах в спокойном темпе - 3 км.	2	3
	11	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники катания на коньках.</b> Катание со средней скоростью, катание в посадке. Свободное катание. Текущий контроль - 5км, без учета времени	2	3
	12	<b>Практическое занятие. Элементы тактики лыжных гонок</b> (распределение сил, лидирование, обгон, финиширование). Правила соревнований. Занятие на склоне. Подвижные игры («Быстрый лыжник», «Кто быстрее», «Маршевые салки», «Самокат») и эстафеты. Текущий контроль – бег на лыжах на 3км (мин, с) - девушки; на 5км (мин, с) – юноши.	2	3
<b>Тема 4.2</b> Гимнастика		Содержание учебного материала:	2	3
	13	<b>Практическое занятие. Совершенствование опорных прыжков 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. Комплекс упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения). Общеразвивающие упражнения для развития подвижности суставов. <b>Использование упражнений в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</b> Простые связки. Текущий контроль - опорный прыжок через козла.		
	14	<b>Практическое занятие. Совершенствование акробатической комбинации.</b> Общеразвивающие упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в	2	3

	<p>сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела <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></p> <p>Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке, кувырок назад в упор присев, кувырок назад из 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.</p> <p>Текущий контроль - акробатическая комбинация.</p>		
15	<p><b>Практическое занятие. Совершенствование висов и упоров.</b></p> <p>Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Подтягивание в висе; поднятие прямых ног в висе. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусках; угол в упоре; стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад – юноши. Смешанные висы, подтягивание из виса лежа. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, махом соскок–девушки.</p>	2	3
16	<p><b>Практическое занятие. Обучение упражнений на брусках</b> (разновысотные брусья - девушки, параллельные брусья – юноши). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме. Общеразвивающие упражнения с гимнастической скамейкой. Лазание по гимнастической стенке без помощи ног.</p>	2	3
17	<p><b>Практическое занятие. Совершенствование комбинации на брусках.</b></p> <p>Общеразвивающие упражнения на растяжку для различных групп мышц.</p> <p>Текущий контроль - комбинация упражнений на брусках.</p>	2	3
18	<p><b>Практическое занятие. Организаторские умения</b> (инструкторская и судейская практика в проведение соревнований по гимнастике).</p> <p>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)</p>	2	3
<p><b>Тема 4.3</b> Спортивные игры. Баскетбол</p>	Содержание учебного материала:	2	3
	<p>19 <b>Практическое занятие. Совершенствование техники бросков мяча.</b></p> <p>Бросок мяча в корзину: двумя руками от груди с места; двумя руками снизу в движении; одной рукой от плеча с места; одной рукой от плеча в движении и в прыжке; одной рукой от плеча с поворотом. Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением. Учебная игра.</p> <p>Текущий контроль - 10 бросков в кольцо с двух шагов после ведения, обводя препятствия.</p>	2	3
	<p>20 <b>Практическое занятие. Совершенствование техники защитных действий.</b></p> <p>Основная защитная стойка. Противодействие ведению. Вырывание и выбивание мяча из рук противника. Перехваты мяча. Накрывание броска. Борьба за мяч, отскочивший от щита. Противодействие броску в корзину в прыжке. Сочетание приемов без мяча: рывок – остановка; поворот – рывок; финт в одну сторону – рывок в другую. Сочетание приемов с мячом: ловля высокого или низкого мяча – передача; ловля высокого или низкого мяча – бросок; поворот – передача; ведение - передача; ведение – бросок; ведение – остановка – передача; ведение – остановка – бросок; финт –</p>	2	3



Легкая атлетика	соревнований по бегу на спринтерские дистанции (100м, 200м, 400м). Спецупражнения легкоатлета в движение и на месте. <b>Использование 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. Стартовый разгон. Переход от стартового ускорения к бегу по дистанции. Финишный бросок. Бег с низкого старта (на 15-20 м) группами и по одному. 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. Показ техники бега на 100 м в целом и на отдельных отрезках: на старте, в беге на стартовом разгоне, в беге по дистанции, на финишном отрезке дистанции. Текущий контроль - бег на 100м.		
	2 <b>Практическое занятие. Совершенствование техники эстафеты по кругу на всех этапах.</b> Ознакомить с правилами соревнований эстафетного бега (4x100 и 4x400 м). Техника передачи эстафетной палочки снизу. Специальные упражнения легкоатлета для развития силы и быстроты движений. Бег с препятствиями в парах, группой. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Текущий контроль - эстафетный бег.	2	3
<b>Тема 5.2</b> Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	Содержание учебного материала: 3 <b>Практическое занятие. Структура и содержание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ГТО).</b> (Приказ Минобрнауки России от 24.12.2014 N 1643). Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование основ здорового образа жизни. Виды испытания и нормативы VI ступени (возрастная группа от 18 до 29 лет). Регистрация. <b>Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО), использование этого вида физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.</b> Прыжки в заданном ритме, многоскоки, подскоки. <b>Использование упражнений в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</b> Текущий контроль - прыжок в длину с места толчком двумя ногами	2	3
<b>Тема 5.3</b> Легкая атлетика	Содержание учебного материала: 4 <b>Практическое занятие. Совершенствование техники бега на средние дистанции.</b> Ознакомить с правилами соревнований по бегу на средние дистанции (800м, 1500м). Применение техники и тактики выполнения бега на средние дистанции. Специальные упражнения легкоатлета на сопротивление ( <b>приседания, пресс, отжимания</b> ). <b>Использование упражнений в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</b> Основные особенности бега на средние дистанции: бег со старта, по дистанции и на финиширование; маховый шаг: толчок, полет и приземление на грунт с носка. Бег в колонне, обход бегущего впереди. Бег на 200-300 м 1-2 раза в равномерном темпе на последних 80-60 м дистанции увеличить скорость бега и пробегать линию финиша с высокой скоростью. Текущий контроль - бег на 800м	2	3
<b>Тема 5.4</b> Спортивные игры. Волейбол	Содержание учебного материала: 5 <b>Практическое занятие. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.</b> Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивной игре – волейбол. Программные требования по теме волейбол. Правила игры. Судейство. Стойки игрока основная, низкая. Техника передвижения (ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед, двойной шаг, скачок вперед,	2	3

		скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки). Остановка шагом. Сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Учебная двусторонняя игра.		
	6	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники приема и передач мяча двумя руками</b> сверху и снизу в сочетании с перемещениями в различных направлениях. Техника приема и передачи мяча сверху, снизу 2-мя руками из игровых стоек. Передача мяча над собой, во встречных колонах. То же через сетку. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Прием мяча сверху двумя руками после отскока от стены (расстоянии 4-6м.). Прием мяча снизу двумя руками брошенного партнером – на месте и после перемещения, в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается. Упражнения в технике перемещений и владении мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки). Варианты техники приема и передач мяча. Игровые упражнения 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Текущий контроль - передача мяча над собой двумя руками на высоту 1,5 – 2 м: 30 передач - юноши; 20 передач девушки.	2	3
	7	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники нападающего удара.</b> Прямой нападающий удар, ритм разбега в три шага, ударное движение кистью (стоя у стены) – стоя и в прыжке, бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега, удар через сетку по мячу, подброшенному партнером, удар с передачи. Одиночное блокирование в зонах 3, 2, 4. Двухсторонние игры длительностью от 20 сек. до 12 мин., а также на счет. Текущий контроль – челночный бег 3x10	2	3
Тема 5.5 Легкая атлетика	<b>Содержание учебного материала:</b>		2	3
	8	<b>Практическое занятие. Совершенствование 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 упражнений в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</b> Медленный ритмичный бег на 500м через 100м ходьба. Текущий контроль - бег на 2 000м (девушки), 3 000м (юноши)		
	9	<b>Практическое занятие. Практическое занятие: Совершенствование техники метания на дальность.</b> Требования безопасности при проведении занятий легкой атлетике по теме «Метания спортивного снаряда». Ознакомить с правилами соревнований метания спортивного снаряда. Общеразвивающие упражнения в парах. Техника разбега. Метание различных снарядов на дальность с разбега. Текущий контроль – метание спортивного снаряда весом 700г (м) – юноши, 500г (м) – девушки.	2	3
	10	<b>Практическое занятие. Кроссовая подготовка.</b> Ходьба с изменением направления движения, коротким (30-35см), средним (50-55см) и длинным (60-65см) шагом с преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Текущий контроль - кросс 5 000 м (мин, с) по пересеченной местности (девушки - без учета времени).	2	3
Тема 5.6	<b>Содержание учебного материала:</b>		2	3

Спортивные игры. Волейбол	11	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники подач мяча.</b> Варианты подач мяча. Совершенствование техники ранее изученных подач (боковой, нижней) и приема подач. Игровые упражнения с набивными мячами. Верхняя прямая подача: с подбрасывания – на расстояние 6-9 м в стену, через сетку, в пределы площадки из-за лицевой линии. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Текущий контроль – передача мяча снизу двумя руками на высоту 1,5 – 2 м: 30 передач - юноши; 20 передач девушки		
	12	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники защитных действий.</b> Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокирование (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей, выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. Групповые действия: взаимодействия игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2. Командные действия: расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3. Учебная игра по упрощенным правилам. Текущий контроль - верхняя прямая подача мяча (юноши на точность попадания в зоны).	2	3
	13	<b>Практическое занятие. Совершенствование тактики игры.</b> Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока слабо владеющего приемом мяча. Групповые действия: взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче, игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи. Командные действия: система игры со второй передачи игрокам передней линии; прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Применять рациональные приемы двигательных функций (скоростная выносливость; 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) в профессиональной деятельности. Игра по правилам.	2	3
	14	<b>Практическое занятие. Организаторские умения</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 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.	2	3
<b>Тема 5.7</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		2	3

Атлетическая гимнастика	<p>15 <b>Практическое занятие. Совершенствование силовой выносливости при подготовке сдачи нормативов ГТО.</b> Общие требования безопасности при проведении занятий атлетическая гимнастика. Комплекс общеразвивающих упражнений для развития основных мышечных групп. <b>Использование упражнений в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</b> Подготовительные упражнения для освоения обращения с тяжестями (назначение – 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). Комплексы упражнений с собственным весом тела, медицинболлами, гимнастическими скамейками, гантелями, гириями (техника выполнения упражнений, методы регулирования нагрузки, изменение веса, количества повторений). Правила, судейство в гиревом спорте. Техника выполнения упражнения рывка гири одной рукой (старт; замах; тяга; подрыв; фиксация), показ техники упражнения в целом и отдельные элементы упражнения, рассказ (упражнение является прекрасным средством для укрепления мышц спины, развития гибкости, выработки правильной осанки и профилактики искривлений позвоночника; отличается от других упражнений гиревого спорта высокой динамикой ассиметричных движений рук и ног, растягивает позвоночник и дает плавную мышечную нагрузку, благодаря своей динамике и амплитуде). Применять рациональные приемы двигательных функций (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) в профессиональной деятельности (поднятие, перенос тяжестей) Текущий контроль - рывок гири 16 кг (количество раз), соревновательное время 10 минут (юноши); сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) (девушки).</p>		
<p><b>Тема 5.8</b> Легкая атлетика</p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>16 <b>Практическое занятие. Спортивная ходьба</b> Ознакомить с правилами соревнований по спортивной ходьбе (олимпийская программа соревнований проводятся вне стадиона: мужчины - на дистанции 20 км и 50 км, у женщин на 20 км; также проводятся соревнования на 400-метровой дорожке открытых стадионов (10 000 и 20 000 м) и 200-метровой дорожке в помещении (5000 м). Объяснение особенностей техники спортивной ходьбы: фиксация двухопорного положения, т.е. вынесенная вперед маховая нога должна коснуться земли раньше, чем носок опорной ноги оторвется от земли; в каждом шаге опорная нога при прохождении вертикали должна быть выпрямлена в коленном суставе. За нарушение этих условий скоростной дисквалифицируется судьями. Демонстрация техники спортивной ходьбы (использовать различную скорость передвижения, показать технику ходьбы сначала сбоку, затем спереди и сзади). Прохождение занимающимися отрезков 50-60 м спортивной ходьбой ставя на грунт выпрямленную в коленном суставе ногу с пятки и сохраняя ее в таком положении до прохождения момента вертикали (обращать внимание на выпрямление опорной ноги, движение таза, постановку ног по прямой линии и общую раскрепощенность движений). Текущий контроль – длительный бег 12 мин (тест К.Купера)</p>	2	3
<p><b>Тема 5.9</b> <b>Учебно-методическое занятие</b> Основные способы самоконтроля индивидуальных</p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>17 <b>Практическое занятие. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.</b> Определение исходного уровня функционального состояния организма. Диагностика и самодиагностика состояния организма обучающегося 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 (оценка состояния</p>	2	3

показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств		сердечно-сосудистой и дыхательной систем являются одномоментная функциональная проба с приседанием, проба Штанге и проба Генчи). Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.		
<b>Тема 5.10</b> Легкая атлетика		<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>18 <b>Практическое занятие. Совершенствование организаторских умений по видам легкоатлетических соревнований.</b> Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований, подготовка мест занятий, измерение результатов, подача команд. Эстафеты, старты из различных исходных положений. <b>Использование рациональных приемов двигательных функций</b> (скоростная выносливость; 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> Тропа здоровья (оздоровительная ходьба) 10 000м.</p>	2	3
<b>Тема 5.11</b> Плавание		<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>19 <b>Практическое занятие. Формирование знаний и представлений занимающихся о роли плавания</b> в укреплении здоровья, организации активного отдыха. Общие требования безопасности при проведении занятий по плаванию. Программные требования по разделу плавание. Самоконтроль на занятиях плаванием. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Подготовительные упражнения по освоению с водой: упражнения на погружение (с открытыми глазами), всплытие; упражнения на лежание, скольжение и на дыхание (задержка дыхания под водой и выход в воду).</p>	2	3
		<p>20 <b>Практическое занятие. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, на спине.</b> 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. Проплытие 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; проплывание отрезков в полной координации. Старт из воды. Проплытие 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
		<p>21 <b>Практическое занятие. Совершенствование техники плавания брасс.</b> Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца на суше и в воде. Плавание в полной координации. Проплытие отрезков 25–50 метров по 4-8 раз, 100 метров по 3-4 раза.</p>	2	3



	Техника плавания 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 поплачком между ногами (без согласования и с согласование дыхания). Проплывание отрезков с задержкой дыхания. Плавание брассом. Плавание с полной координацией. Свободное плавание до 400 м.		
22	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники плавания изученными способами:</b> движения рук, ног, туловища. 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).	2	3
23	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники плавания изученными способами по элементам и в целом.</b> Прикладное плавание. Общие требования безопасности при проведении занятий по плаванию в открытых водоемах. Разминка пловца на суше. Плавание в умеренном и переменном темпе до 200 метров. Интервальное и дистанционное плавание. Правила оказания первой медицинской помощи пострадавшим в воде (при утомлении, переохлаждении, утоплении). Освобождение от одежды в воде. Спасение пострадавшего: подплывание к тонущему; освобождение от захватов тонущего; транспортировка; способы оказания доврачебной помощи. Плавание брассом на боку и на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. Простейший спасательный инвентарь – спасательные круги, пояса, жилеты, шары, метательная веревка конструкции Александра, багры, «кошки». Приемы искусственного дыхания и непрямой массаж сердца. Текущий контроль - транспортировать “утопающего” 25 метров, оказать первую медицинскую помощь	2	3
24	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники плавания всеми способами.</b> Выполнение упражнений по совершенствованию техники изученных способов плавания по элементам и в целом, стартов и поворотов. Нырание в длину (до 15 м). Нырание ногами и головой. Нырание в глубину и длину из различных исходных положений. Упражнения для изменения глубины погружения и направления движения. Техника плавания способом дельфин. Движения рук: стоя на дне, скольжении. Движения ног после скольжения и ныряния. Плавание с доской, без доски при помощи только ног при различных положениях рук, плавание при помощи только рук с задержкой дыхания. Согласование движений руками с дыханием: стоя на дне, в сочетании с ходьбой. Проплывание отрезков до 10, 15 метров способом дельфин с задержкой дыхания. Имитация поворота при плавании способом дельфин. Стартовый прыжок со скольжением и выдохом на поверхность при плавании способом дельфин. Поворот при плавании способом дельфин. Плавание в полной координации. Текущий контроль - проплыть дистанцию 50 метров изученными способами	2	3
25	<b>Практическое занятие. Организаторские умения</b> (инструкторская и судейская практика в проведение плавания). Знания терминологии, правил соревнований, судейство. Элементы и игра в водное поло (юноши) (держаться на воде, ОРУ с мячом, бросать и передавать мяч), элементы фигурного плавания (девушки). Организация и проведение соревнований, судейство и комплектование команды, подготовка мест занятия. <b>Применять рациональные приемы двигательных функций</b> (скоростная выносливость; зрительно-двигательная координация; восприятие скорости; сила нервной системы; распределения внимания; образная и двигательная память; хорошее зрительное восприятие цвета, формы, размера; развитый объемный и линейный	2	3



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Реализация программы учебного 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:**

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

##### **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.oblcity.ru/>
5. <http://www.school.edu.ru/> [http](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 УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Раздел и/или тема	Результаты освоения учебного предмета ЗУН*	Вид контроля	Формы и методы контроля	Вид оценочного средства	Форма индивидуального учёта успеваемости	Оценка результатов
Раздел 1-2	1, 2	Текущий	Устный опрос. Практический контроль Выполнение заданий для определения уровня физической подготовленности обучающегося,	Практические задания.	Учебный журнал.	Бальная оценка (2-5)
1 семестр	1,2	Промежуточный	Зачёт	Задания для зачёта	Ведомость для зачета, учебный журнал, зачетные книжки	Зачёт/ незачёт).
Раздел 3-4	2	Текущий	Выполнение упражнений и практических заданий.	Практические задания.	Учебный журнал.	Бальная оценка (2-5)
2 семестр	1,2	Промежуточный	Зачёт	Задания для зачёта	Ведомость для зачета, учебный журнал, зачетные книжки	Зачёт/ незачёт
Раздел 5	2	Текущий	Выполнение упражнений и практических заданий.	Практические задания.	Учебный журнал.	Бальная оценка (2-5)
3 семестр	1,2	Промежуточный	Дифференцированный зачёт	Задания для дифференцированного зачёта	Ведомость дифференцированного зачёта, учебный журнал, зачетные книжки	Оценка знаний и умений (2-5)

ЗУН \*

1 – знания

2 - умения

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

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