

Министерство образования и науки РТ
ГАПОУ «Нижнекамский многопрофильный колледж»

Согласовано

Зам. директора по НМР

В.П. Кузиева

«18» 06 2018г.

Утверждаю

Зам. директора по ТО

Х.Х. Гарипов

«18» 06 2018г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

43.01.09 Повар-кондитер на
базе основного образования.

Срок обучения- 3 года 10
месяцев

Нижнекамск

2018

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе примерной программы по общеобразовательной учебной дисциплине «Физическая культура» разработанной ФГАУ «Федеральный институт развития образования» (2015 г.)

Организация-разработчик: ГАПОУ «Нижнекамский многопрофильный колледж»

Разработчик: Федоров Андрей Витальевич преподаватель физической культуры.

Рассмотрена и рекомендована методической цикловой комиссией ГАПОУ «Нижнекамский многопрофильный колледж» преподавателей общеобразовательных дисциплин, дисциплин математического и общего естественнонаучного учебного цикла, дисциплин общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла

Председатель МЦК

Сибгатуллина А.Д
Ф.И.О.

Протокол заседания МЦК № 10 от «18» июня 2018 г.

Рассмотрена и рекомендована методической цикловой комиссией ГАПОУ «Нижнекамский многопрофильный колледж»

Содержание

страницы

1. Паспорт рабочей программы учебный дисциплины	4-7
2. Структура и содержание учебной дисциплины	8
3. Тематический план учебной дисциплины	9-42
4. Условия реализации программы учебной дисциплины	43-45
5. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	46-49

1. Паспорт рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура»

1.1.Область применения программы:

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих/специалистов среднего звена.

1.2.Место учебной дисциплины в структуре учебного плана:

Дисциплина входит в цикл общеобразовательных учебных дисциплин.

1.3. Общая характеристика учебной дисциплины:

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура» в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии/специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО МО И Н РФ от 17.03.2015 г. № 06-259).

В соответствии со структурой двигательной деятельности, содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями;

- Физкультурно-оздоровительной;
- Спортивно-оздоровительной с прикладной ориентированной подготовкой;
- Введением в профессиональную деятельность специалиста.

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

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

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

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

1.4. Цели освоения учебной дисциплины:

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

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

1.5. Требования к результатам освоения дисциплины:

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

- **Личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию

двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессиональнооздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысовых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысовых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивнооздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Учебная нагрузка обучающихся (час):	194
нагрузка во взаимодействии с преподавателем:	194
теоретические занятия	10
практические занятия, в том числе:	184
аттестация по семестрам:	8
1 семестр: Зачет	2
2 семестр: Зачет	2
3 семестр: Зачет	2
4 семестр: дифференцированный зачет	2

3. Тематический план

учебной дисциплины «Физическая культура»

№ п/п	Наименование разделов, тем	Нагрузка во взаимодействии с преподавателем			Самосто- тельна- учебна- нагрузка
		Всего зания тия	Теорити- ческого обучени- й	Практиче- ские занятия	
Теоретическая часть					
	1 семестр	60	10	50	
	Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	1	1	-	-
1	Раздел 1. Охрана собственного здоровья.	9	9	-	-
2	Тема 1.1 Основы здорового образа жизни.	1	1	-	-
3	Тема 1.2 Физическая культура в обеспечении здоровья.	1	1	-	-
4	Тема 1.3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	1	-	-
5	Тема 1.4 Самоконтроль, его основные методы.	1	1	-	-
6	Тема 1.5 Показатели самоконтроля и критерии оценки.	1	1	-	-
7	Тема 1. 6 Психофизиологические основы учебного и производственного труда.	1	1	-	-
8	Тема 1.7 Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	1	1	-	-
9	Тема 1.8 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	1	1	-	-
10	Тема 1.9 Физическая культура и профилактика профессиональных заболеваний.	1	1	-	-

11	Раздел 2. Учебно-методические занятия	8	-	8	-
12	Раздел 3. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	39	-	39	-
13	Тема 3.1. Техника выполнения упражнений.	20	-	20	-
14	Раздел 4. Спортивные игры.	42	-	42	-
15	Тема 4.1. Баскетбол.	20	-	20	-
16	Зачет	2	-	2	-
	2 семестр	76	-	76	-
17	Раздел 5. Лыжная подготовка	14	-	14	-
18	Тема 5.1.Основы лыжной подготовки.	14	-	14	-
19	Раздел 6. Гимнастика	35	-	35	-
20	Тема 6.1. Гимнастика.	35	-	35	-
21	Раздел 7. Спортивные игры.	38	-	38	-
22	Тема 7.1. Волейбол.	25	-	25	-
23	Зачет	2	-	2	-
	3 семестр	28	-	28	-
	Раздел 3. Легкая атлетика (продолжение).				
24	Тема 3.2. Кроссовая подготовка.	19	-	19	-
	Раздел 4. Спортивные игры (продолжение)				
25	Тема 4.2.Обучение техники броска одной рукой с верху.	7	-	7	-
26	Зачет	2	-	2	-
	4 семестр	30	-	30	-
	Раздел 4. Спортивные игры (продолжение).				
27	Тема 4.3 Совершенствование техники спортивных игр.	15	-	15	-
	Раздел 7. Спортивные игры(продолжение).				
28	Тема 7.2. Повторение техники подач.	13	-	13	-
29	Диф .зачет	2	-	2	-
Итого		194	10	184	-

3. 2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём часов	Уровень освоения
1 семестр		60	
Введение		1	2
	1.Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	1	2
Раздел 1. Охрана собственного здоровья.		9	2
Тема 1.1 Основы здорового образа жизни.	Содержание: Здоровье человека, его ценности и значимость для профессионала... Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, и наркомании. Теоретическое обучение: 2.Основы образа жизни.	1	2
Тема 1.2Физическая культура в обеспечении здоровья.	Содержание: Личное отношение к здоровью, как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Теоретическое обучение: 3.Физическая культура в обеспечение здоровья.	1	2
Тема 1.3Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Содержание: Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Теоретическое обучение: 4.Методики самостоятельных занятий.	1	2
Тема 1.4Самоконтроль, его основные методы.	Содержание: Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методы стандартов, антропометрических индексов. Теоретическое обучение:	1	2

	5. Основные методы самоконтроля.		
Тема 1.5 Показатели самоконтроля и критерии оценки.	<p>Содержание: Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.</p> <p>Теоретическое обучение:</p> <p>6. Самоконтроль и критерии оценки.</p>	1	2
Тема 1.6 Психофизиологические основы учебного и производственного труда.	<p>Содержание: Средства физической культуры и регулирование работоспособности. Психофизическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся. Значений мышечной релаксации.</p> <p>Теоретическое обучение:</p> <p>7. Основы учебного и производственного труда.</p>	1	2
Тема 1.7 Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	<p>Содержание: Режим в трудовой и учебной деятельности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p> <p>Теоретическое обучение:</p> <p>8. Средства физической культуры работоспособности.</p>	1	2
Тема 1.8 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	<p>Содержание: Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.</p> <p>Теоретическое обучение:</p> <p>9. Методы физического воспитания.</p>	1	2
Тема 1.9 Физическая культура и профилактика	<p>Содержание: Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методиками физического воспитания.</p>	1	2

профессиональных заболеваний.	Теоретическое обучение: 10. Профилактика профессиональных заболеваний.		
Раздел 2. Учебно-методические занятия		8	
	Содержание: Определение простейших методик самооценки работоспособности, усталости, утомление средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов. ПР. 1. Методики самооценки работоспособности.	1	2
	Содержание: Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. ПР.2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий.	1	2
	Содержание: Определение роли массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении, как средства восстановления организма. ПР.3. Роли массажа и самомасажа.	1	2
	Содержание: Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения. ПР.4. Профилактика профессиональных заболеваний.	1	2
	Содержание: Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов. ПР.5. Составление и проведение комплексов.	1	2
	Содержание: Изучение методики определения профессионально значимых		

	<p>психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма.</p> <p>ПР.6.Изучение методики двигательных качеств.</p> <p>Содержание: Изучение самооценки и анализа выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.</p> <p>ПР.7. Изучение самооценки и анализа выполнения.</p> <p>Содержание: Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнера). Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.</p> <p>ПР.8. Ведение личного дневника самоконтроля.</p>	1	2
	Раздел 3.Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.		
Тема 3.1 Техника выполнения упражнений. (20)	<p>Содержание учебного материала. Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.</p> <p>Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).</p> <p>Содержание: Обучение технике безопасности при занятиях легкой атлетикой</p> <p>ПР.9.Обучение технике при занятиях легкой атлетикой.</p> <p>Содержание: Держание, подбор разбега, замах и выполнение броска.</p> <p>ПР.10. Подбор разбега и выполнение броска.</p> <p>Содержание: Разминочный бег, общие развивающие упражнения,</p>	1	2

	специальные беговые упражнения. ПР.11. Специальные беговые упражнения.	1	2
	Содержание: Обучение технике бега по пересеченной местности. ПР.12. Обучение технике бега.	1	2
	Содержание: Обучение техники бега на средние дистанции 800-1000м. ПР.13. Техника бега на дистанции 800-1000м.	1	2
	Содержание: Сдача нормативов бега на дистанции 800 метров. ПР.14. Сдача нормативов.	1	2
	Содержание: Бег на повороте дорожки, специальные беговые ОРУ. ПР.15. Бег на повороте дорожки.	1	2
	Содержание: Специальные беговые упражнения. Сдача норматива 1000м. ПР.16. Сдача норматива на 1000 м.	1	2
	Содержание: Обучение техники прыжка в длину с разбега способ «согнув ноги». ПР.17. Обучение техники прыжка в длину с разбега	1	2
	Содержание: Подбор разбега, отталкивание, полет, приземление. Развитие прыгучести. ПР. 18. Отталкивание, полет приземление.	1	2
	Содержание: Совершенствование технике прыжка в длину с места. Развитие прыгучести. ПР. 19. Совершенствование технике прыжка в длину с места.	1	2
	Содержание: Сдача контрольных нормативов: Прыжок в длину с места. ПР.20. Сдача контрольных нормативов.	1	2

	Содержание: Закрепление техники прыжка в длину с места. ПР. 21. Закрепление техники прыжка	1	2
	Содержание: Прыжки, развитие прыгучести. ПР. 22. Развитие прыгучести.	1	2
	Содержание: Закрепление техники прыжка в длину с разбега. ПР.23. Закрепление техники.	1	2
	Содержание: Обучение техники метания гранаты. ПР.24. Обучение техники метания.	1	2
	Содержание: Техникаметание гранаты, толкание ядра ПР.25. Техника метание гранаты.	1	2
	Содержание: Техника отталкивания, полет, приземление. Прыжки с 5-7 беговых шагов. ПР.26. Техника отталкивания.	1	2
	Содержание: Изучение техники высокого старта,правильно применение стойки. ПР.27. Техника высокого старта.	1	2
	Содержание: Изучение техники низкого старта, правильно применение стойки. ПР. 28. Техника низкого старта.	1	2
Раздел 4. Спортивные игры.			42
Тема 4.1 Баскетбол. (20)	Содержание учебного материала. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правила.		

	Содержание: Техника безопасности при занятиях баскетболом. ПР.29. Техника безопасности	1	2
	Содержание: Ведение мяча со зрительным контролем. Учебная игра. ПР. 30. Ведения мяча.	1	2
	Содержание: Техники ведения мяча с высоким и низким отскоком, со зрительным и без зрительного контроля. ПР. 31. Ведения мяча с высоким и низким отскоком.	1	2
	Содержание: Закрепление ведения мяча. Учебная игра. ПР. 32. Закрепление ведения мяча.	1	2
	Содержание: Обучение разновидностям остановок после ведения мяча. Учебная игра. ПР.33. Обучения остановок после ведения мяча.	1	2
	Содержание: Закрепление правил игры. Практическое судейство ПР. 34. Закрепление правил игры.	1	2
	Содержание: Обучение техники передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча. ПР. 35. Обучение техники передачи мяча	1	2
	Содержание: Закрепление остановок в прыжке. Учебная игра. Правила. ПР. 36. Учебная игра.	1	2
	Содержание: Техника передачи мяча в движении с ведением и без ведения ПР. 37. Техника передачи мяча.	1	2
	Содержание: Техника выбивание и вырывание мяча. Учебная игра. Правила		

	ПР. 38. Техника выбивание и выравнивание мяча.	1	2
	Содержание: Обучение техники броска мяча двумя руками от груди.		2
	ПР. 39. Обучение техники.	1	
	Содержание: Закрепление передачи мяча. Учебная игра. Правила.		2
	ПР.40. Закрепление передачи мяча.	1	
	Содержание: Ловля мяча в движении с остановкой.	1	2
	ПР. 41. Ловля мяча в движении .		
	Содержание: Развитие выносливости и развитие силы.	1	2
	ПР.42. ОРУ на развитие силы.		
	Содержание: Закрепление ловли мяча. Учебная игра. Правила.	1	2
	ПР.43. Закрепление ловли мяча.		
	Содержание: Соблюдать правила игры баскетбола.	1	2
	ПР.44. Жесты.Правила.		
	Содержание: Техника броска одной рукой сверху после ведения мяча.Учебная игра.	1	2
	ПР.45. Ведения мяча одной рукой бросок сверху.		
	Содержание: Накрывать мяч при броске баскетбольного мяча в кольцо.	1	2
	ПР.46. Накрывание, набивание мяча.		
	Содержание: Повороты на месте и в движении. Учебная игра.	1	2
	ПР.47. Техника поворотов на месте в движении.		
	Содержание: Во время прыжка нужно отталкиваться от поверхности подушечками обеих стоп, ноги слегка сгибаются в коленях. Слишком высоко прыгать не нужно, хватит скачка на несколько сантиметров.		
		1	2

	ПР.48. Прыжки на скакалках 3х1 мин.		
Промежуточная аттестация	Зачет	2	2
2 семестр		76	
Раздел 5.Лыжная подготовка		14	
Тема 5.1 Основы лыжной подготовки	<p>Содержание учебного материала. Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.</p> <p>Попеременные и одновременные лыжные хода. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.</p> <p>Содержание: Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.</p> <p>ПР.49.Техника лыжной подготовки.</p> <p>Содержание: Изучение техники ходов, бесшажный лыжный ход.</p> <p>ПР. 50.Техника бесшажного лыжного хода.</p> <p>Содержание: Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.</p> <p>ПР. 51.Строевые упражнение.</p> <p>Содержание: Вначале необходимо ознакомить детей с посадкой лыжника; затем они принимают это положение стоя на месте. Следующим упражнением является имитация положения тела в фазе скольжения.</p> <p>ПР. 52. Изучение и закрепление шагов и лыжных ходов: ступающий и</p>	1	2

	скользящий шаг.		
	<p>Содержание: Правильная техника ходьбы на лыжах под рюкзаком, спусков, поворотов, торможения, подъемов, преодоления естественных препятствий — важнейшее условие успешного проведения похода, быстрого движения на маршруте с наименьшей затратой сил, без травм и несчастных случаев.</p> <p>ПР. 53. Преодоление подъемов и препятствий на лыжах.</p>	1	2
	<p>Содержание: Техника ходьбы на лыжах, подъемов лесенкой и елочкой.</p> <p>ПР. 54. Преодоление подъемов лесенкой, елочкой.</p>	1	2
	<p>Содержание: Теоретически и экспериментально обоснована структура и содержание спортивной подготовки лыжников-универсалов массовых разрядов, включающие в себя повышение уровня физической и технико-тактической подготовленности спортсменов для формирования у них индивидуального стиля выступления в современных лыжных гонках.</p> <p>ПР. 55. Особенности физической подготовки лыжника.</p>	1	2
	<p>Содержание: Умение преодолеть спусков высокой стойке, стремление и способность к оздоровлению населения с помощью полученных знаний.</p> <p>ПР. 56. Преодоление спусков высокой стойке. Ходьба на лыжах 5км.</p>	1	2
	<p>Содержание: Показать технику торможения упором одной лыжей, страховывать детей и смотреть выполнение правильно упражнение.</p> <p>ПР. 57. Совершенствовать технику торможения упором одной лыжей.</p>	1	2
	<p>Содержание: Учить спуску средней, подъему на склон «лесенкой».</p> <p>ПР. 58. Преодоление спусков средней стойке.</p>	1	2
	<p>Содержание: После окончания одновременного толчка руками лыжник скользит на двух лыжах в согнутом положении и, медленно выпрямляясь,</p>		

	<p>начинает выносить палки вперед.</p> <p>2-3. Сосредоточив массу тела на левой ноге, после предварительного небольшого подседания лыжник делает шаг правой вперед, продолжая вынос палок.</p> <p>ПР.59. Изучение и закрепление одновременно двушажного хода.</p>	1	2
	<p>Содержание:Работа рук при беге должна быть свободной – почти как при обычной ходьбе. Палки нужно выносить при помощи энергичных отталкивающих движений.</p> <p>ПР. 60. Ходьба на лыжах 3-5км.</p>	1	2
	<p>Содержание: Одновременный одношажный ход является одним из основных, наиболее часто применяемых при передвижении на лыжах, так как позволяет развить высокую скорость скольжения - до 8 м/с.</p> <p>ПР. 61. Одновременно одношажный лыжный ход.</p>	1	2
	<p>Содержание: Совершенствовать технику торможения упором двумя лыжами.</p> <p>ПР. 62. Совершенствование техники торможения.</p>	1	2
Раздел 6.	Гимнастика	35	
Тема 6.1 Гимнастика.	<p>Содержание учебного материала:Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.</p> <p>Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</p>		

	<p>Содержание: Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.</p> <p>ПР.63. Занятия по гимнастике.</p>	1	2
	<p>Содержание:Обучение акробатическим упражнениям начинается с простейших упражнений, к которым относятся группировки и перекаты.</p> <p>ПР. 64. Обучение основным акробатическим упражнениям.</p>	1	2
	<p>Содержание:Для построения в шеренгу преподавателю необходимо встать лицом к фронту в положение "смирно", в той точке , где должен стоять правофланговый и подать команду " в одну / две , три и т. д./ шеренгу- становись"! Группа выстраивается слева от него.</p> <p>ПР. 65. Перестроение в шеренге и колонне.</p>	1	2
	<p>Содержание:Первое, что необходимо усвоить обучаемым – это понять, что такое строй. Руководитель доводит до обучаемых.</p> <p>ПР. 66. Закрепление строевых упражнений. Подача строевых команд.</p>	1	2
	<p>Содержание:Прикладные упражнения - это упражнения, помогающие развивать и совершенствовать жизненно необходимые, естественные двигательные навыки ходьбы, бега, прыжков, метаний, лазаний, преодоления препятствия, переноски грузов, сохранения равновесия.</p> <p>ПР. 67. Упражнения в лазании, поднимании и переноски груза.</p>	1	2
	<p>Содержание: После овладения группировкой и перекатами изучаются более сложные упражнения: кувырки, перевороты, полуперевороты, сальто, шпагаты, мосты, равновесия, стойки.</p> <p>ПР. 68.Обучение основным акробатическим упражнениям.</p>	1	2
	<p>Содержание:Кувырки выполняются вперед и назад, индивидуально, в парах и большими группами. Кувырки вперед — из упора присев, с шага, из</p>	1	2

	<p>стойки ноги врозь, с опорой и без опоры руками, из упора лежа, с выпада и из горизонтального равновесия, из стойки на руках в упор присев, в сед, в стойку на лопатках; длинный кувырок, прыжком и прогнувшись.</p> <p>ПР.69. Группировки, перекаты, кувырки, стойки на лопатках, шпагаты, мосты.</p>		
	<p>Содержание:Перед началом выполнения упражнений повторить основные способы держания гимнастической палки (хват сверху, снизу, разный, узкий, широкий, обычный).</p> <p>ПР.70. Совершенствование упражнений в висах и упорах.</p>	1	2
	<p>Содержание:Упор на прямых руках, сгибая руки, опуститься в упор на согнутых руках; разгибая руки, выйти в упор на прямые руки. Положение упора фиксируется, при опускании руки сгибаются полностью.</p> <p>Разрешается незначительное сгибание ног, тела и разведение ног.</p> <p>Запрещается выполнение движений махом.</p> <p>ПР. 71. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.</p>	1	2
	<p>Содержание:Строевая стойка принимается по команде "СТАНОВИСЬ". По этой команде быстро стать в строй и стоять прямо, без напряжения, каблуки поставить вместе, а носки развернуть по линии фронта на ширину ступни; ноги в коленях выпрямить, но не напрягать; грудь приподнять, а все тело несколько подать вперед; живот подобрать; плечи развернуть.</p> <p>ПР. 72. Повороты направо, налево, кругом в движении.</p>	1	2
	<p>Содержание:Команда: «Вправо (влево) приставными шагами на вытянутые руки разом – кнись!». Для смыкания подается команда: «К середине (вправо, влево) приставными шагами сомкнись!».</p>	1	2

ПР. 73. Перестроение размыканием и смыканием в движении.		
<p>Содержание: Упор, руки выпрямлены; сгибая руки, опуститься в упор на согнутых руках до полного сгибания рук; разгибая руки, выйти в упор до полного выпрямления рук. Положение упора фиксируется.</p>	1	2
ПР. 74. Сгибание и разгибание рук в упоре. Угол в упоре.		
<p>Содержание: Упражнение в равновесии проводится поточко двумя колониями. Воспитатель объясняет, что бег по наклонной доске следует выполнять от исходной черты (которая проводится на расстоянии 2—3 м, чтобы дети имели возможность небольшого разбега), а затем спокойно спуститься вниз. При этом осуществляет страховку детей.</p>	1	2
ПР. 75. Ходьба, бег, упражнения в равновесии.		
<p>Содержание: Построение, приветствие, сообщение темы, задачи урока. Значение строевых приёмов, без которых невозможна успешная организация учащихся на уроках физической культуры.</p>	1	2
ПР. 76. Перестроение и повороты в движении.		
<p>Содержание: Прежде чем перейти к освоению стойки на руках без опоры, следует научиться выполнять упражнение возле стены.</p>	1	2
ПР. 77. Стойка на руках с помощью, кувырок назад.		
<p>Содержание: На перекладине выполняются висы, упоры, подъемы, перевороты, обороты, размахивания, повороты и соскоки. Они могут быть простыми и очень сложными, поддающимися овладению только квалифицированным гимнастам.</p>	1	2
ПР. 78. Подъем в упор силой, вис согнувшись.		
Содержание: Оздоровительные виды гимнастики предусматривают выпол-		

	<p>нение упражнений в режиме дня в виде утренней гигиенической (зарядка) и вводной гимнастики, физкультпаузы, физкультминутки в учебных заведениях, на производстве; сюда включены также лечебная и ритмическая гимнастика.</p> <p>ПР.79. Оздоровительные виды гимнастики.</p>	1	2
	<p>Содержание: Гигиеническая гимнастика – это система простейших упражнений, направленная на обеспечение оптимального текущего состояния организма человека.</p> <p>ПР. 80. Гигиеническая гимнастика.</p>	1	2
	<p>Содержание: Исходя из этого, для физкультурной минуты составляют комплекс, включающий в себя 3—4 простых упражнения для больших групп мышц (ног, рук, плечевого пояса, туловища), активизирующие дыхание и кровообращение. Выполняются они в течение 1.5-2 мин.</p> <p>ПР. 81. Физкультурная минутка.</p>	1	2
	<p>Содержание: Дыхательная гимнастика является собой систему упражнений для дыхания, применяемых в профилактике и лечении некоторых болезней.</p> <p>ПР. 82. Дыхательная гимнастика.</p>	1	2
	<p>Содержание: Освоение техники общеразвивающих упражнений.</p> <p>ПР.83. Техника общеразвивающих упражнений.</p>	1	2
	<p>Содержание: Выполнение перестроение размыканием и смыканием в движении.</p> <p>ПР.84. Перестроение в движение.</p>	1	2
	<p>Содержание: Теоретическая значимость исследования определяется новыми данными о возрастных особенностях формирования осанки школьников в</p>		

	период их полового созревания, возможности эффективной ее коррекции и профилактики в единстве использования традиционных и современных средств педагогического воздействия. ПР.85. Упражнение для коррекции нарушений осанки.	1	2
	Содержание: Первые упражнения для сохранения зрения были созданы задолго до нашей эры. Йоги, создавая комплексы для всего тела, не забыли и о наших глазах. Они точно знали, что для наилучшего результата нужна не только тренировка, но и полноценный отдых. ПР.86. Упражнение для коррекции глаз.	1	2
	Содержание: Производственная гимнастика может выполняться как сидя на стуле, так и стоя. ПР.87. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.	1	2
	Содержание: Строевая стойка принимается по команде "СТАНОВИСЬ". По этой команде быстро стать в строй и стоять прямо, без напряжения, каблуки поставить вместе, а носки развернуть по линии фронта на ширину ступни; ноги в коленях выпрямить, но не напрягать; грудь приподнять, а все тело несколько подать вперед; живот подобрать. ПР.88. Повороты направо, налево, кругом в движении.	1	2
1.	Содержание: Из упора присев толчком двумя ногами стойка на голове и возвратиться в и. п. и кувырок вперед. ПР.89. Стойка на голове, кувырок вперед.	1	2
	Содержание: Строевая стойка принимается по команде "СТАНОВИСЬ". По этой команде быстро стать в строй и стоять прямо, без напряжения.	1	2

	ПР.90. Сторевые упражнения		
	Содержание: Строевые упражнения. Строевые приемы на месте. Условные обозначения гимнастического зала. Перестроение из 1 шеренги в 2, 3 и обратно.	1	2
	ПР.91. Строевые упражнение на месте.		
	Содержание: Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3 и обратно. Перестроение из одной шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно. Движение в обход, остановка группы в движении.	1	2
	ПР.92. Перестроение из колонны в колонну.		
	Содержание: Движение по диагонали, противоходом , «змейкой», по кругу. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3, 4 поворотом в движении. Размыкание приставными шагами,по распоряжению.	1	2
	ПР.93. Перестроение движение по диагонали.		
	Содержание: С помощью строевых упражнений успешно решаются задачи воспитания коллективных действий, чувства ритма и темпа, дисциплины и организованности. Особое значение строевых упражнений состоит в формировании осанки человека.	1	2
	ПР.94. Закрепление строевых упражнений. Подача строевых команд.		
	Содержание: Прыжки создают такое напряжение в мышцах, что они сразу приходят в тонус, также в полете защитные функции организма способствуют развитию гибкости и равновесия.	1	2
	ПР.95. Выполнение опорного прыжка через козла «ноги врозь».		
	Содержание: Обучение и совершенствование техники опорного прыжка через козла «ноги врозь».	1	2
	ПР.96. Совершенствование техники прыжка через козла.		

	<p>Содержание: Взяться руками за канат ниже отметки 2 м от пола и подняться на высоту 6 м от пола произвольным способом. Коснуться верхней отметки рукой.</p> <p>ПР.97. Выполнение лазанья по канату в три приема.</p>	1	2
Раздел 7.	Спортивные игры (продолжение).	38	
Тема 7.1 Волейбол(25)	<p>Содержание учебного материала: Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p> <p>Содержание: Установить роль разминки при подготовке работы с волейбольными мячами</p> <p>ПР.98. Обучение техники перемещений и стойки игрока. Учебная игра.</p>	1	2
	<p>Содержание: Этому приему достойным «аналогом» может стать сильная боковая подача. Второй вид считается более трудным в исполнении, и он обычно проваливается, поэтому первому способу нет равных. Есть 4 способа исполнения верхней прямой подачи мяча в волейболе</p> <p>ПР.99. Ознакомление с техникой верхней прямой подачи.</p>	1	2
1.	<p>Содержание: Формировать правильную осанку; развивать силу мышц рук и брюшного пресса; развивать быстроту реакции и координацию движений.</p> <p>ПР. 100. Закрепление техники нижней прямой подачи. Учебная игра.</p>	1	2
	<p>Содержание: Судьи должны показывать официальными жестами причину их свистка (характер ошибки, зафиксированной свистком, или цель разрешенного перерыва). Жест должен выдерживаться некоторое время и, если он показывается одной рукой, то рука соответствует стороне команды, которая сделала ошибку или запрос.</p>	1	2

<p>ПР. 101. Правила игры в волейбол, судейские жесты, практическое судейство.</p>			
<p>Содержание:Нападающий удар выполняется игроком в прыжке после разбега и заключается в перебрасывании мяча одной рукой выше края сетки на сторону команды соперника.</p>		1	2
<p>ПР. 102. Ознакомление с техникой прямого нападающего удара.</p>			
<p>Содержание:Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения. Внимание акцентируется на следующих основных моментах техники. «Мяч приближается» - выпрямиться и поднять руки вверх. «Погасить скорость полета мяча» - незначительно согнуть руки в локтях и ноги в коленях. «Передать мяч» - потянуться вперед - вверх, выпрямляя руки и ноги. Принять исходное положение.</p>		1	2
<p>ПР. 103. Техника передачи мяча двумя руками сверху на месте и в прыжке.</p>			
<p>Содержание:Имитация передачи мяча сверху с одной рукой на месте и после перемещения. «Передать мяч» - потянуться вперед - вверх, выпрямляя руки и ноги.</p>		1	2
<p>ПР. 104. Передача мяча сверху одной рукой.</p>			
<p>Содержание:Левая нога подающего стоит прямо, а другая упирается на носок стопы.Левая рука игрока согнута, поддерживает мяч на уровне губ. Правая слегка приподнята.</p>		1	2
<p>ПР. 105. Верхняя прямая подача. Учебная игра.</p>			
<p>Содержание:В волейболе используются следующие основные техники приёма мяча: Приём мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу одной</p>			

	<p>рукой с последующим падением. Приём мяча сверху двумя руками с последующим падением.</p> <p>ПР. 106. Техника приема мяча сверху двумя руками и с падением на спину.</p>	1	2
	<p>Содержание: В волейболе используются следующие основные техники приёма мяча: Приём мяча снизу двумя руками.</p> <p>ПР.107. Техника приема мяча снизу двумя руками и одной рукой. Учебная игра.</p>	1	2
	<p>Содержание: Ноги присогнуты в коленях. Если нападающий правша, ставим правую ногу на полшага вперед. Если левша — то левую ногу.</p> <p>ПР. 108. Ознакомление с техникой бокового нападающего удара. Учебная игра.</p>	1	2
	<p>Содержание: Освоение техники и тактики обучающихся нападающего удара, требования к результативности и эффективности. Формирование двигательных умений и навыков, повышение функциональных возможностей организма</p> <p>ПР. 109. Обучение техники блокирования после нападающего удара.</p>	1	2
	<p>Содержание: Опытный игрок способен придать скорость мячу до 125 км/ч. Принять такую подачу сложно, но еще сложнее выполнить. Блокирующий и доигровавший проходят обязательное обучение удару в волейболе, отрабатывая основные маневры и технику. Но одними нападениями матч не выиграть.</p> <p>ПР. 110. Варианты нападающих ударов через сетку.</p>	1	2

<p>Содержание: Техника игры правильное стойка, в игре волейбола соблюдать правила игры.</p> <p>ПР. 111. Практическое судейство. Судейские жесты. Учебная игра.</p>	1	2
<p>Содержание: Технический элемент игры в <u>волейбол</u>, применяемый для противодействия атакующим ударам соперника, заключающийся в преграждении пути полёта мяча с помощью выпрыгивания и выставления рук над сеткой.</p> <p>ПР. 112. Индивидуальное и парное блокирование.</p>	1	2
<p>Содержание: Планирование занятий по волейболу должно строиться исходя из задач изучаемого предмета и счетом индивидуальных особенностей учеников. Задачи необходимо ставить на каждый урок и даже на его отдельные части. В то же время учитель должен быть готовым к решению более отдаленных задач, которые предстоит реализовать на следующих занятиях.</p> <p>ПР. 113. Многократные приемы и передачи мяча в заданные зоны.</p>	1	2
<p>Содержание: Доигровщик — нападающий второго темпа.</p> <p>ПР. 114. Обучение нападающему удару через сетку</p>	1	2
<p>Содержание: Выполнение такого технического элемента индивидуально и зависит от физических качеств игрока, таких как высота прыжка и рост спортсмена, ловкость, ведущая рука, длина рук, скорость движения, форма кисти при ударе и многое другое.</p> <p>ПР. 115. Имитация техники нападающего удара.</p>	1	2
<p>Содержание: В прыжке волейболист выполняет замах бьющей рукой вверх и назад, прогибаясь в груди и пояснице. Тело напряжено и выгнуто, а ноги</p>		

	отведены назад. ПР.116. Развитие прыгучести посредством ОРУ. Учебная игра.	1	2
	Содержание: Толчковая нога при отталкивании находится на опоре в течение 0,11—0,13 с и испытывает нагрузку, превышающую в. 5—6 раз вес прыгунна. Угол постановки ноги на толчок равен 65—70°. ПР.117. Техника прыжка в длину отталкивание от планки, приземление.	1	2
	Содержание: Совершенствование техники прыжка в длину от планки и приземление. ПР.118. Техника прыжка в длину от планки и приземление.	1	2
	Содержание: Прием подачи чаще всего производится снизу двумя руками. Это самый надежный способ, и волейболисты всего мира так обычно принимают подачу. ПР. 119. Прием мяча снизу двумя руками.	1	2
	Содержание: Подача принимается чуть напряжёнными пальцами кистей, плотно охватывающими мяч. Приём мяча происходит на уровне лица. ПР. 120. Прием мяча сверху двумя руками после броска через сетку.	1	2
	Содержание: Перед выполнением передачи игрок принимает стойку готовности: одна нога впереди другой, опора на впереди - стоящую ногу. ПР. 121. Встречная передача мяча в треугольнике.	1	2
	Содержание: Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. ПР.122. Подача мяча на точность.	1	2
Промежуточная аттестация	Зачет	2	2

		3 семестр	28
Раздел 3.	Легкая атлетика (продолжение).	39	
Тема 3.2 Кроссовая подготовка (19)	<p>Содержание: Разберём технику бега на средние дистанции. Нужно научиться подбирать тот темп бега, который будет оптимальным. Сегодня нужно пробежать 800 м. Попробуйте найти оптимальную скорость для себя и ещё не забудьте про финиширование.</p> <p>ПР. 123. Техника безопасности при занятиях кроссовой подготовкой.</p> <p>Содержание: Соревнования в беге на короткие дистанции осуществляются на отрезках протяженностью от 60 до 400 м. Результаты, которые демонстрирует атлет во время забега, зависят от уровня его физической подготовки и способности координировать движения при развитии высоких скоростей.</p> <p>ПР. 124. Обучение техники бега на короткие дистанции.</p> <p>Содержание: Бег на короткие дистанции выделяется среди других легкоатлетических дисциплин своими особенностями – повышенной интенсивностью нагрузок, умением вовремя скоординировать свои движения и способностью в кратчайшие временные промежутки набирать высокие скорости.</p> <p>ПР. 125. Низкий старт, установка стартовых колодок, выход со старта.</p> <p>Содержание: Передача эстафетной палочки по этапам в беге 4x100 м проводится следующим образом. Стартующий на 1-м этапе держит эстафету в правой руке и бежит возможно ближе к бровке.</p> <p>ПР. 126. Обучение техники передачи эстафетной палочки.</p> <p>Содержание: Эстафетная палочка должна находиться в руках участников</p>	1	2

	<p>команды от старта и до финиша. При этом существует правило, согласно которому передача осуществляется из правой руки в левую, а из левой в правую.</p> <p>ПР. 127. Коридор передачи. Эстафета 4х100 м.</p>	1	2
	<p>Содержание: Развитие силы быстроты координации движения и силовой выносливости.</p> <p>ПР. 128. Пробежка отрезков с ускорением 30-40 м.</p>	1	2
	<p>Содержание: Перед изучением положения и работы рук при беге рекомендуется запомнить, что плечевой пояс должен быть расслаблен. Излишнее напряжение плеч приводит к нарушению координации движений и, как следствие, ухудшению техники.</p> <p>ПР. 129. Техника работы рук и постановка стопы на дорожку.</p>	1	2
	<p>Содержание: объяснение особенностей техники спортивной ходьбы; демонстрация спортивной ходьбы (показ преподавателем, просмотр кинограмм); попытки выполнения техники спортивной ходьбы занимающимися.</p> <p>ПР. 130. Ознакомление с техникой спортивной ходьбы.</p>	1	2
	<p>Содержание: Человек перемещается преимущественно с помощью ходьбы или бега. Их виды зависят от таких факторов, как динамика и темп</p> <p>ПР. 131. Ходьба в среднем и быстром темпе на отрезках 60-400 м.</p>	1	2
	<p>Содержание: Имитация работы рук без движения 3-4 x 15-20 с; бег с ускорением, старт из положения «основная стойка» 3-4 x 50-60 м; специальные беговые упражнения (СБУ) на отрезках 30-40 м: семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег прыжками, скачки на одной ноге,</p>	1	2

	бег с ускорением; бег со сменой ритма 3-5 x 120-150 м. ПР. 132. Обучение техники бега на длинные дистанции.		
	Содержание: Бег на 3000 метров относится к такому виду бега, как средние дистанции. Не является олимпийским видом. ПР. 133. Высокий старт. Норматив 3 км.	1	2
	Содержание: Тренировочный длительный бег включает быстрые интервалы в состав длительного бега, что позволяет развивать бег на усталых ногах — ключевой фактор успеха в гонках. ПР. 134. Длительный бег до 25 мин.	1	2
	Содержание: Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках. ПР. 135. Полосы препятствий с использованием бега.	1	2
	Содержание: Бег в спокойном темпе, переходящий на ходьбу 400-600 м, бег – 200 м, ходьба 15-20 мин. ПР. 136. Бег в спокойном темпе.	1	2
	Содержание: Техника бега по повороту отличается от техники бега по прямой тем, что конькобежец все время наклонен внутрь поворота и поочередно отталкивается правой и левой ногой, выполняя скрестный шаг в сторону поворота. ПР. 137. Закрепление техники бега по прямой и на повороте.	1	2
	Содержание: Дыхание осуществляется главным образом за счет экскурсии грудной клетки (показатель разности при вдохе и выдохе). ПР. 138. Развитие выносливости.	1	2
	Содержание: Бег на средние дистанции представляет собой забеги длиной		

	<p>от 800 м до 2 км. Это популярная дисциплина легкой атлетики. - Читайте подробнее на</p> <p>ПР. 139. Закрепление основ техники бега на средние дистанции.</p>	1	2
	<p>Содержание: Прыжок в длину с разбега является скоростно-силовым упражнением легкой атлетики. При описании техники прыжка условно выделяют четыре фазы: разбег, отталкивание, полет и приземление.</p> <p>ПР.140. Техника прыжка в длину с разбега.</p>	1	2
	<p>Содержание: В начале разбега прыгун может принимать различные исходные положения, начиная разбег с места и с подхода.</p> <p>ПР.141. Совершенствование техники прыжка, разбег.</p>	1	2
Раздел 4.	Спортивные игры (продолжение).		42
Тема 4.2 Обучение техники броска одной рукой с верху. (7)	<p>Содержание: Жесты, приведенные в данных Правилах, являются единственными официальными жестами. Они должны использоваться всеми судьями во всех играх.</p> <p>ПР. 142. Жесты. Правила.</p>	1	2
	<p>Содержание: Ведение мяча со зрительным контролем.</p> <p>ПР. 143. Учебная игра.</p>	1	2
	<p>Содержание: Обучение техники броска одной рукой от плеча и от головы.</p> <p>ПР. 144. Обучение броска одной рукой.</p>	1	2
	<p>Содержание: Техникой броска одной рукой сверху после ведения мяча.</p> <p>Учебная игра.</p> <p>ПР. 145. Техника броска одной рукой сверху.</p>	1	2
	<p>Содержание: Согласно новым правилам, принятым в 2000, матч состоит из четырех таймов по 10 м чистого времени каждый (в НБА – из четырех</p>		

	<p>таймов по 12 м) с 2-минутными перерывами между первым и вторым, третьим и четвертым таймами, перерыв в середине матча – 15 м.</p> <p>ПР.146. Правила соревнований при игре в баскетболе.</p>	1	2
	<p>Содержание: Отбивание мяча при броске — также эффективное противодействие броску. Успешность его выполнения требует от защитника мобилизации внимания, проявления быстроты реакции и скоростно-силовых качеств.</p> <p>ПР. 147. Накрывание, выбивание мяча. Учебная игра.</p>	1	2
	<p>Содержание: В игре нападающий преимущественно передвигается специфическим бегом баскетболиста, для которого характерна упругая постановка ног с полной стопы.</p> <p>ПР. 148. Обучение основным способам передвижений в нападении.</p>	1	2
Промежуточная аттестация	Зачет	2	2
4 семестр		30	
Раздел 4.	Спортивные игры (продолжение).	42	
Тема 4.3Совершенствование техники спортивных игр. (15)	<p>Содержание: Строевой шаг применяется при прохождении подразделений торжественным маршем; при выполнении ими воинского приветствия в движении; при подходе военнослужащего к начальнику и при отходе от него; при выходе из строя и возвращении в строй, а также на занятиях по строевой подготовке.</p> <p>ПР. 149. Техника поворотов на месте и в движении. Учебная игра.</p> <p>Содержание: Сначала отрабатываем стойку без мяча. Мячи положите на пол. Разбираем технику выполнения стойки: ноги поставить в стойку ноги</p>	1	2

	врозь и слегка согнуть в коленях. ПР. 150. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	2
	Содержание: Действия игрока без мяча: отрыв от опекающего его защитник и выход на свободное место для получения мяча от партнера, продолжения атакующих действий, чтобы освободить партнеру часть площадки вблизи щита, успешно борясь за отскок.	1	2
	ПР. 151. Тактика игры в нападении. Учебная игра. Содержание: Отрыв от опекающего его защитник и выход на свободное место для получения мяча от партнера.	1	2
	ПР. 152. Техника остановок, поворотов и стоек. Содержание: Ведение мяча исполняется в первую очередь за счет разгибания руки в локте и сгибания запястья и пальцев. Ведите мяч с помощью движений запястья, кисти и небольшого движения предплечья.	1	2
	ПР. 153. Закрепление техники ведения мяча с различной скоростью. Учебная игра. Содержание: Ведение мяча с помощью движений запястья, кисти и небольшого движения предплечья.	1	2
	ПР. 154. Закрепление техники передачи мяча на месте и в движении. Содержание: Развивающие: развивать координацию тела, внимания, точности, скоростно-силовых качеств. -воспитательные: воспитывать чувства коллективизма у учащихся.	1	2
	ПР. 155. Зачет ведение и бросок мяча в кольцо. Учебная игра. Содержание: Закрепление разновидностей остановок с ловлей и ведением мяча. Закрепление остановок в прыжке.	1	2
	ПР. 156. Закрепление остановок ведением мяча.		

	<p>Содержание: Основная цель атакующих действий - создание возможности для взятия ворот соперника. Чем быстрее развивается атака, тем труднее действовать обороняющемуся сопернику.</p> <p>ПР. 157. Закрепление тактики игры в защите и нападении.</p> <p>Содержание: Тактика двойного шага. Двойной шаг и броски мяча в кольцо.</p> <p>ПР. 158. Двойной шаг и броски мяча в кольцо.</p> <p>Содержание: Закрепление тактики двойного шага.</p> <p>ПР. 159. Штрафные броски.</p> <p>Содержание: Травмы, наиболее часто встречающиеся у лиц занимающихся баскетболом. Особенности опорно-двигательного аппарата детей школьного возраста. Характеристика игровой деятельности баскетболиста и основные причины возникновения травм в занятиях баскетболом.</p> <p>ПР. 160. Виды травм при занятиях баскетболом.</p> <p>Содержание: Основная цель атакующих действий - создание возможности для взятия ворот соперника.</p> <p>ПР. 161. Учебная игра баскетбол.</p> <p>Содержание: Соблюдать технику игры, и аккуратность.</p> <p>ПР. 162. Жесты, Судейство.</p> <p>Содержание: Особенности опорно-двигательного аппарата детей школьного возраста.</p> <p>ПР. 163. Причины возникновения травм в занятиях баскетболом.</p>	1	2
Раздел 7.	Спортивные игры (продолжение).		38
Тема 7.2	Содержание: Основная цель атакующих действий - создание возможности для взятия ворот соперника. Чем быстрее развивается атака, тем труднее		

Повторение техники подач. (13)	действовать обороняющемуся сопернику.	1	2
	ПР. 164. Взаимодействие игроков передней и задней линии.		
	Содержание: защита от атаки противника; защита от контратаки противника, во время собственной атаки (при подготовке атаки, в момент атаки и после нее);	1	2
	ПР. 165. Совершенствование техники защитных действий.		
	Содержание: Спортсмены делятся на две игровые группы по шесть человек. Победа присуждается команде, набравшей 25 очков.	1	2
	ПР. 166. Игра по упрощенным правилам волейбола.		
	Содержание: Техника выполнения различных приемов и передач имеет значительные отличия, которые обусловлены их тактическим назначением в игре, а также скоростью и направлением траектории полета мяча.	1	2
	ПР. 167. Изучение техники приёма и передачи мяча		
	Содержание: На одной стороне площадки у сетки стоят игроки в колонне по одному, на другой — тренер с мячом.	1	2
	ПР. 168. Выполнение специальных упражнений для индивидуального блокирования.		
	Содержание: Разминка перед тренировкой , пробежка разминка.	1	2
	ПР. 169. Действия игрока без мяча. Учебная игра.		
	Содержание: Гантели бывают цельнометаллические с фиксированным весом. Большой популярностью пользуются наборные модели, позволяющие менять нагрузку на протяжении тренировки. Для дома лучше приобрести разборной вариант.	1	2
	ПР. 170. Комплекс упражнение с гантелями.		

	<p>Содержание: Техника нападающего удара по координации движений является весьма сложной, и поэтому вначале целесообразно использовать расчлененный метод обучения.</p> <p>ПР. 171. Нападающие удары с левой стороны площадки.</p>	1	2
	<p>Содержание: Для качественного нападения игрок должен постоянно держать визуальный контакт с мячом. Техника нападения индивидуальна и зависит от роста игрока, длины рук, формы кисти, правша или левша, высоты прыжка, скорости разбега, пластиности и других факторов.</p> <p>ПР. 172. Нападающие удары с правой стороны площадки.</p>	1	2
	<p>Содержание: Игрок первого темпа стоит под сеткой, дает пас нападающим во 2-ю или 4-ю зону. Если ему дали пас на удар, то такой пас обычно короткий и невысокий: буквально полметра над сеткой.</p> <p>ПР. 173. Нападающий удар первым темпом.</p>	1	2
	<p>Содержание: Нападающий удар выполняется игроком в прыжке после разбега и заключается в перебрасывании мяча одной рукой выше края сетки на сторону команды соперника.</p> <p>ПР. 174. Нападающий удар из зоны защиты.</p>	1	2
	<p>Содержание: Удар по мячу производится ладонью или кистью руки с согнутыми пальцами. Подбрасывание мяча производится одной рукой.</p> <p>ПР. 175. Выполнение подачи по точкам передней линии.</p>	1	2
	<p>Содержание: Либеро — самый низкий член команды, поскольку он не нуждается в высоком росте, а как раз наоборот: главному защитнику необходимо часто падать, сгибаться, вытаскивать тяжёлые мячи, и низкому человеку сделать это гораздо легче. Кроме приёма мяча, либеро должен ещё и пасовать на 3-ий номер, находящийся под сеткой.</p>	1	2

	ПР. 176. Роль либера в поле.		
Аттестация обучающихся	Дифференцированный зачет	2	2

4.Условия реализации учебной дисциплины

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению:

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля

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

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая;
- перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.);
- тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

- стойки для прыжков в высоту,
- перекладина для прыжков в высоту,
- зона приземления для прыжков в высоту,

- решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка,
- бруск отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка,
- турник уличный,
- брусья уличные,
- рукоход уличный,
- полоса препятствий,
- ворота футбольные,
- сетки для футбольных ворот,
- мячи футбольные,
- сетка для переноса мячей,
- стартовые флагги,
- флагги красные и белые,
- палочки эстафетные,
- гранаты учебные Ф-1,
- нагрудные номера,
- тумбы «Старт—Финиш», «Поворот»,
- рулетка металлическая,
- мерный шнур,
- секундомеры.

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, тренажерный зал и др.);

открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом;

- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен.

4.2. Требования к минимальному учебно-методическому обеспечению:

Информационное обеспечение обучения:

4.2.1 Информационное обеспечение реализации программы:

Печатные издания:

Основные источники:

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студенческих учреждений среднего профессионального образования. – М.: 2014

Дополнительная литература.

Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие. – М.: 2015.

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник. – Москва, 2014.

Электронные издания:

Интернет-ресурсы:

1. <http://fkis.ru>
2. <http://физруку.ру>

5. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты освоения дисциплины (предметные результаты)	Основные показатели оценки результата (знания, умения)	Формы и методы контроля и оценки результатов освоения дисциплины
1. умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	Уметь: - составлять различные комплексы гимнастических упражнений - уметь показывать комплексы гимнастических упражнений	Оценка в ходе устного опроса на вводном занятии Тема 1.1-Тема1.10
2. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Уметь: -уметь выполнять оздоровительные упражнение для укрепление здоровья Знать: -основные принципы здоровье сберегающих технологий	Оценка в ходе устного опроса на вводном занятии ПР№1-ПР№8
3. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Уметь: -применять на практике физические упражнение от переутомление и для умственной активности Знать: -формы самоконтроля активности	Оценка уровня практического освоения в ходе занятии ПР№9-ПР№24
4. владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Уметь: -выполнять нормативы ГТО -владеть различными видами спорта Знать: -нормативы ВСФК «ГТО»	Практическая сдача норматива ВСФК «ГТО» ПР№25-ПР№41

Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет - сдача контрольных нормативов
--------------------------	---

Результаты освоения дисциплины (Личностные и Метапредметные результаты)	Основные показатели оценки результата (знания, умения)	Формы и методы контроля и оценки результатов освоения дисциплины
<ul style="list-style-type: none"> - Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; 	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -критерии к саморазвитию -качества личностного самоопределения. 	<p>Выполнение практических работ ПР№42-ПР№71 Подготовка рефератов и презентации.</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Формирование устойчивой мотивации к ЗОЖ, неприятию вредных привычек; 	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - моделировать социальные последствия противоправного характера, а также асоциального поведения. <p>Знать</p> <ul style="list-style-type: none"> -основные положение здорового образа жизни 	<p>Спортивно-массовые мероприятия Дни здоровья. Решение ситуационных задач самостоятельной работы № 1. Обсуждение сообщений по теме:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Здоровый образ жизни – основа укрепления и сохранения личного здоровья»; - «Основные пути формирования культуры безопасности жизнедеятельности в современном обществе». <p>ПР№72-ПР№92</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; 	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни; - факторы, влияющие на здоровье, факторы, разрушающие здоровье; - условия обеспечения рационального питания. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - объяснять случаи из собственной жизни и своих наблюдений по планированию режима труда и отдыха; - анализировать влияние двигательной активности на здоровье человека; - определять основные формы закаливания, их влияния на здоровье 	<p>Участие в ходе дискуссии. Индивидуальные письменные отчеты по планированию режима труда и отдыха. Выполнение практической работы 4. Семинар-дискуссия по вопросам: «Алкоголь и его влияние на здоровье человека». «Табакокурение и его влияние на здоровье». «Наркотики и их пагубное воздействие на организм». Практическая работа №93</p>

	человека.	
<ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; 	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила эффективного взаимодействия с обучающимися, преподавателями и мастерами в ходе обучения; <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сотрудничать со сверстниками и преподавателями при выполнении различного рода деятельности; - знать и выполнять правила поведения в будущей профессиональной деятельности 	<p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.</p> <p>Практическая работа №94-ПР№106</p>
<ul style="list-style-type: none"> - умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; 	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные понятия о состояниях, при которых оказывается первая помощь. - характеристику основных признаков жизни. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - моделировать ситуаций по оказанию первой помощи при несчастных случаях. 	<p>Спортивно-массовые мероприятия Дни здоровья.</p> <p>Решение ситуационных задач Обсуждение сообщений по теме:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Здоровый образ жизни – основа укрепления и сохранения личного здоровья»; - «Основные пути формирования культуры безопасности жизнедеятельности в современном обществе». <p>ПР№107-ПР№113</p>
Метапредметные результаты		
<ul style="list-style-type: none"> - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; 	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - модели индивидуальных подходов к обеспечению личностного развития в повседневной жизни. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - демонстрировать способности к учебно-исследовательской и проектной деятельности; - использовать различные методы решения практических задач. 	<p>Подготовка сообщений, рефератов, докладов, презентаций, групповых проектов использование электронных источников.</p> <p>ПР№114-ПР№144</p>

<ul style="list-style-type: none"> - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; 	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - различия основных понятий и теоретических положений основ безопасности жизнедеятельности. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять знания дисциплины для обеспечения своей безопасности; - анализировать влияние современного человека на окружающую среду; - оценивать примеры зависимости благополучия жизни людей от состояния окружающей среды; - моделировать ситуации по сохранению биосфера и ее защите. 	<p>Решение ситуационных задач по организации рационального питания и освоению методов его гигиенической оценки.</p> <p>Доклад: «Здоровый образ жизни – основа укрепления и сохранения личного здоровья».</p> <p>Подготовка сообщений: «Здоровый образ жизни – основа укрепления и сохранения личного здоровья», «Основные пути формирования культуры безопасности жизнедеятельности в современном обществе». ПР№145-ПР№158</p>
<ul style="list-style-type: none"> - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; 	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять полученные знания в области безопасности на практике. 	<p>Подготовить доклад на тему: Опасные и чрезвычайные ситуации. ПР№159-ПР№165</p>
<ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; 	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практические нормативы по физической подготовке. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки. 	<p>Сдача нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Выполнение нормативов по военно-прикладным видам спорта.ПР№166-ПР№176</p>

