

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

профессия 35.01.13 Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства

Бохан

2019

Рассмотрена и одобрена
на заседании МК
Руководитель МК МВР
Барлукова М.В.
Протокол № 1
« 04 » сентября 2019г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) среднего общего образования по профессии 35.01.13 Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства и примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций. – М.: Издательский центр «Академия», 2015 .

Организация – Разработчик: Государственное бюджетное профессионального образовательное учреждение Иркутской области «Боханский аграрный техникум»

Разработчики:

Павлова Екатерина Николаевна, преподаватель физического воспитания
Ф.И.О. ученая степень, звание, должность

Рецензент:

Администрация МО «Боханский район» нач.отдела спорта и туризма С.А.Кормильцев
(место работы) (занимаемая должность) (инициалы, фамилия)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	26
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	27

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью ППКРС по профессии СПО
35.01.13 Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППКРС: дисциплина «Физическая культура» входит в общеобразовательный раздел ФГОС СПО.

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

В результате освоения раздела обучающийся должен **уметь:**

использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения раздела обучающийся должен **знать:**

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

Выпускник, освоивший ППКРС, должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Организовать собственную деятельность с соблюдением требований охраны труда и экологической безопасности.

ОК 8. Исполнять воинскую обязанность*(2), в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **286** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **191** часов:

самостоятельной работы обучающегося **95** часов.

Планирование учебного времени

№ п/п	Профессия/специальность	Курс	Полугодие		Итого
			1	2	год
1	Тракторист-машинист с/х производства	1	45	54	99
2		2	42	42	84
3		3	8		8
	Всего:				191

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	286
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	191
в том числе:	
практические занятия	191
контрольные работы	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	95
в том числе:	
Внеаудиторная работа организуется в виде еженедельной 2 часовой самостоятельной учебной нагрузки, включая игровые виды подготовки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях). Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начальных и конечных результатов тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	95
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура

Наименование разделов и тем	№ урока	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Тип и форма урока	Вид контроля	Уровень освоения
Научно-методические основы формирования физической культуры личности		1 курс 1 семестр				
Тема Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	№1	Содержание учебного материала Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. 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. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания Физическая культура в профессиональной деятельности квалифицированного рабочего. Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.				2
		Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	5			
Учебно-практические основы формирования физической культуры личности						

Тема Легкая атлетика		Содержание учебного материала ¹				
		Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег. Эстафетный бег. Техника прыжков в длину и высоту. Техника метания гранаты и толкания ядра.				
		Практические занятия	13			
	№2	Освоение техники низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования.	1	Офп смешанный	предварительн	2
	№3	Освоение техники бега по прямой с различной скоростью, техники бега на 100 м. Освоение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м*.	1	Офп изучение	предварительн	2
	№4	Совершенствование техники высокого старта, стартового разгона, бега по дистанции, бега по виражу, финиширования. Освоение техники равномерного бега на 3000 м (юноши), бега на 2000 м (девушки). Освоение техники бега в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. (юноши), бега в равномерном и переменном темпе 15-20 мин (девушки)*. Освоение техники кроссового бега.	1	Офп смешанный	текущий	2
	№5	Освоение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», «ножницы»*, «прогнувшись»*	1	Офп повторение	текущий	2
	№6	Освоение техники прыжка в высоту способом «перешагивание», «перекидной»*, «фосбери –флоп»*	1	Офп повторение	текущий	2
	№7	Совершенствование техники метания гранаты девушки 500 гр., юноши 700 гр..	1	Офп смешанный	текущий	2
	№8	Освоение техники толкания ядра с места, со скачка* и поворота*	1	Офп изучение	текущий	2
	№9	Освоение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», «ножницы»*, «прогнувшись»*	1	Офп смешанный	этапный	2
	№10	Освоение техники бега по прямой с различной скоростью, техники бега на 100 м. Освоение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м*.	1	Офп смешанный	этапный	2
	№11	Совершенствование техники высокого старта, стартового разгона, бега по дистанции, бега по виражу, финиширования. Освоение техники равномерного бега на 3000 м (юноши), бега на 2000 м (девушки). Освоение техники бега в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. (юноши), бега в равномерном и переменном темпе 15-20 мин (девушки)*. Освоение техники кроссового бега.	1	Офп смешанный	этапный	2
	№12	Освоение техники низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования.	1	Офп смешанный	этапный	2
	№13	Совершенствование техники метания гранаты девушки 500 гр., юноши 700 гр..	1	Офп смешанный	этапный	2

	№14	Контрольные работы 1. Бег 100 м с учетом времени 2. Бег 2000 м без учета времени (девушки), Бег 3000 м без учета времени (юноши) 3. Бег 500 (девушки). Бег 1000 м. (юноши) 4. Прыжок в длину с места	1	Офп зачетный	итоговый	3
		Самостоятельная работа обучающихся Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	5			
Тема ППФП		Содержание учебного материала				
		Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.				
		Практические занятия	7			
	№15	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигат. действий.	1	Офп смешанный	предварительн	2
	№16	Формирование профессионально значимых действий.	1	Офп смешанный	предварительн	2
	№17	Самостоятельное проведение комплексов профес-прикладн. физ-ры в режиме дня специалиста	1	Офп смешанный	текущий	2
	№18	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигат. действий.	1	Офп смешанный	текущий	2
	№19	Формирование профессионально значимых действий.	1	Офп смешанный	текущий	
	№20	Самостоятельное проведение комплексов профес-прикладн. физ-ры в режиме дня специалиста	1	Офп смешанный	этапный	2
	№21	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигат. действий.	1	Офп смешанный	текущий	2
		Самостоятельная работа обучающихся Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время.	5			2
Тема Баскетбол		Содержание учебного материала	18			2

		Техника ловли и передач мяча различными способами, ведения мяча. Техника бросков мяча различными способами без сопротивления и с сопротивлением защитника. Тактика нападения, тактика защиты. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите. Техничко-тактическая подготовка. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.				
		Практические занятия				2
№22		Совершенствование техники ловли и передач мяча различными способами без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)	1	Офп повторение	предварительн	2
№23		Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	Офп повторение	предварительн	2
№24		Совершенствование техники бросков мяча различными способами (с места, в движении, прыжком) без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	Офп повторение	предварительн	2
№25		Совершенствование техники защиты (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	1	Офп повторение	предварительн	2
№26		Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1	Офп повторение	предварительн	2
№27		Игра по правилам (совершенствование в сочетании технических приемов и тактических действий)	1	Офп повторение	предварительн	2
№28		Совершенствование техники ловли и передач мяча различными способами без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)	1	Офп повторение	текущий	2
№29		Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	Офп повторение	текущий	2
№30		Совершенствование техники бросков мяча различными способами (с места, в движении, прыжком) без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	Офп повторение	текущий	2
№31		Совершенствование техники защиты (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	1	Офп повторение	текущий	2
№32		Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1	Офп смешанный	текущий	2
№33		Игра по правилам (совершенствование в сочетании технических приемов и тактических действий)	1	Офп смешанный	текущий	2
№34		Совершенствование техники ловли и передач мяча различными способами без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)	1	Офп повторение	текущий	2

	№35	Совершенствование техники бросков мяча различными способами (с места, в движении, прыжком) без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	Офп повторение	текущий	2
	№36	Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	Офп смешанный	текущий	2
	№37	Совершенствование техники бросков мяча различными способами (с места, в движении, прыжком) без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	Офп смешанный	этапный	2
	№38	Совершенствование техники защиты (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	1	Офп смешанный	этапный	2
	№39	Игра по правилам (совершенствование в сочетании технических приемов и тактических действий)	1	Офп смешанный	этапный	2
		. Самостоятельная работа обучающихся Составление конспекта «Техника безопасности на занятиях спортивными играми». Зарисовать схему площадки, выписать оборудование и инвентарь для игры в баскетбол. Изучение правил игры по баскетболу «Официальные правила баскетбола». Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	<u>5</u>			
Тема Лыжная подготовка		Содержание учебного материала				2
		Техника попеременных и одновременных классических ходов. Техника полуконькового и конькового хода. Техника преодоления подъемов, спусков, и препятствий.				
		Практические занятия	24			2
	№40	Совершенствование техники попеременно двухшажного хода, попеременно четырехшажного хода, одновременного бесшажного хода, одновременного одношажного хода. Освоение техники перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные, с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1	Офп повторение	предварительн	2
	№41	Освоение техники полуконькового и конькового хода.	1	Офп изучение	предварительн	2
	№42	Совершенствование техники преодоления подъемов на лыжах различными способами. Совершенствование техники преодоления спусков на лыжах различными способами. Совершенствование техники торможения на лыжах различными способами	1	Офп повторение	предварительн	2
	№43	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Основные элементы тактики в лыжных гонках.	1	Офп смешанный	предварительн	2
	№44	Совершенствование техники попеременно двухшажного хода, попеременно четырехшажного хода, одновременного бесшажного хода, одновременного одношажного хода. Освоение техники перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные, с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1	Офп повторение	текущий	2

№45	Контрольная работа (зачет) Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).	1	Офп зачетный	итоговый	3	
	1 курс 2 семестр					
№46	Освоение техники полуконькового и конькового хода.	1	Офп повторение	текущий	2	
№47	Совершенствование техники преодоления подъемов на лыжах различными способами. Совершенствование техники преодоления спусков на лыжах различными способами. Совершенствование техники торможения на лыжах различными способами	1	Офп повторение	текущий	2	
№48	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Основные элементы тактики в лыжных гонках.	1	Офп смешанный	текущий	2	
№49	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Основные элементы тактики в лыжных гонках.	1	Офп смешанный	Текущий	2	
№50	Освоение техники полуконькового и конькового хода	1	Офп повторение	Текущий	2	
№51	Совершенствование техники преодоления подъемов на лыжах различными способами. Совершенствование техники преодоления спусков на лыжах различными способами. Совершенствование техники торможения на лыжах различными способами	1	Офп повторение	Текущий	2	
№52	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Основные элементы тактики в лыжных гонках.	1	Офп смешанный	Текущий	2	
№53	Совершенствование техники попеременно двухшажного хода, попеременно четырехшажного хода, одновременного бесшажного хода, одновременного одношажного хода. Освоение техники перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные, с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1	Офп повторение	текущий	2	
№54	Освоение техники полуконькового и конькового хода.	1	Офп смешанный	этапный	2	
№55	Совершенствование техники преодоления подъемов на лыжах различными способами. Совершенствование техники преодоления спусков на лыжах различными способами. Совершенствование техники торможения на лыжах различными способами	1	Офп повторение	Текущий	2	
№45	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Основные элементы тактики в лыжных гонках.	1	Офп смешанный	Текущий	2	
№56	Совершенствование техники попеременно двухшажного хода, попеременно четырехшажного хода, одновременного бесшажного хода, одновременного одношажного хода. Освоение техники перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные, с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1	Офп повторение	Текущий	2	

	№57	Освоение техники полуконькового и конькового хода.	1	Офп смешанный	Этапный	2
	№45	Совершенствование техники преодоления подъемов на лыжах различными способами. Совершенствование техники преодоления спусков на лыжах различными способами. Совершенствование техники торможения на лыжах различными способами	1	Офп повторение	Текущий	2
	№58	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Основные элементы тактики в лыжных гонках.	1	Офп смешанный	текущий	2
	№59	Совершенствование техники попеременно двухшажного хода, попеременно четырехшажного хода, одновременного бесшажного хода, одновременного одношажного хода. Освоение техники перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные, с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1	Офп повторение	этапный	2
	№60	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Основные элементы тактики в лыжных гонках.	1	Офп смешанный	этапный	2
	№61	Контрольная работа Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).	1	Офп зачетный	итоговый	3
		Самостоятельная работа обучающихся: Составление конспекта «Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой». Составление конспекта «Первая помощь при травмах и обморожениях». Изучение правил соревнований по лыжным гонкам. Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	5			
Тема Гимнастика		Содержание учебного материала				
		Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, со снарядами и на снарядах. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний и коррекции зрения.				2
		Практические занятия	12			
	№62	Освоение комбинаций упражнений с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах*. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и снарядах.	1	Офп изучение	Предварительн	
	№63	Разучивание упражнений 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), упражнений для коррекции зрения.	1	Офп изучение	предварительн	2
	№64	Совершенствование поворотов кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.	1	Офп повторение	Текущий	2
	№65	Освоение комбинаций упражнений из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении*. Освоение комбинаций упражнений с различными способами ходьбы, бега, прыжков*, вращений*.	1	Офп повторение	Текущий	2
	№66	Освоение комбинаций упражнений с различными мячам, гимнастическими палками и т.д. (юноши). Освоение комбинаций упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами (девушки).	1	Офп повторение	Текущий	2

	№67	Освоение комбинаций упражнений с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах*. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и снарядов.	1	Офп повторение	Этапный	2
	№68	Разучивание упражнений 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), упражнений для коррекции зрения.	1	Офп повторение	Текущий	2
	№69	Совершенствование поворотов кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.	1	Офп смешанный	Этапный	2
	№70	Освоение комбинаций упражнений из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении*. Освоение комбинаций упражнений с различными способами ходьбы, бега, прыжков*, вращений*.	1	Офп смешанный	Текущий	2
	№71	Освоение комбинаций упражнений с различными мячам, гимнастическими палками и т.д. (юноши). Освоение комбинаций упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами (девочки).	1	Офп смешанный	Этапный	2
	№72	Освоение комбинаций упражнений с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах*. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и снарядов.	1	Офп смешанный	текущий	2
	№73	Контрольные работы 1. Упор присев-упор лежа за 30 сек., 2. Поднимание-опускание туловища за 30 сек 3.Подтягивание в висе стоя (девочки), подтягивание в висе (юноши).	1	Офп зачетный	итоговый	3
		Самостоятельная работа обучающихся Выполнение различных комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики. Выполнение комплексов упражнений для коррекции зрения, осанки. Выполнение комбинаций упражнений с предметами.	5			
Тема Волейбол		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.				
		Практические занятия	13			
	№74	Совершенствование стойки игроков передней линии, задней линии (устойчивая, стартовая, основная, неустойчивая), перемещения (бег, скачок вперед, в сторону, скрестным шагом, ускорение под углом 45 град.), остановки (переворот назад, бросок, полет, перекаат).	1	Офп повторение	текущий	2
	№75	Совершенствование подачи мяча: нижняя боковая, нижняя прямая, верхняя боковая, верхняя прямая. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками (по характеру перемещения к мячу после выхода вперед, назад, в сторону, в прыжке, в приседе, лицом, боком, за спину).	1	Офп повторение	текущий	2

	№76	Совершенствование приема 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.	1	Офп повторение	этапный	2
	№77	Обучение техники прямого нападающего удара, с переводом вправо, влево (разбег, выталкивание и прыжок, движение ударной рукой, приземление и перемещение в удобную позицию)	1	Офп повторение	этапный	2
	№78	Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите.	1	Офп смешанный	Текущий	2
	№79	Совершенствование техники одиночного, двойного блокирования (стартовая позиция блокирующих, работа рук и ног блокирующих).	1	Офп смешанный	Текущий	2
	№80	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	1	Офп смешанный	Текущий	2
	№81	Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите.	1	Офп смешанный	Этапный	2
	№82	Совершенствование приема 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	1	Офп смешанный	текущий	2
	№83	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам	1	Офп смешанный	этапный	2
	№84	Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите.	1	Офп смешанный	Текущий	2
	№85	Совершенствование техники одиночного, двойного блокирования (стартовая позиция блокирующих, работа рук и ног блокирующих).	1	Офп смешанный	Текущий	2
	№86	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	1	Офп смешанный	Текущий	2
		Самостоятельная работа обучающихся Зарисовать схему площадки, выписать оборудование и инвентарь для игры в волейбол. Изучение правил игры по волейболу - Официальные волейбольные правила ФИВБ. Краткий конспект «Техника безопасности игры». Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	5			
Тема Атлетическая гимнастика		Содержание учебного материала Силовые способности и силовая выносливость				
		Практические занятия 1. Освоение комбинаций упражнений на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. 2. Освоение комбинаций упражнений с набивными мячами, гантелями, экспандерами, гирей, штангой. 3. Освоение комбинаций упражнений на тренажерах.	3			
	№87	Освоение комбинаций упражнений на гимнастической стенке, гимнастических снарядах.	1	Офп смешанный	предварительн	2
	№88	Освоение комбинаций упражнений на гимнастической стенке, гимнастических снарядах.	1	Офп	текущий	2

Тема. Легкая атлетика	№89	Освоение комбинаций упражнений на тренажерах.	1	смешанный Офп смешанный	текущий	2
		Самостоятельная работа обучающихся Выполнение разученных на уроках комбинаций упражнений.	5			
		Содержание учебного материала ²				
		Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег. Эстафетный бег. Техника прыжков в длину и высоту. Техника метания гранаты и толкания ядра.				
		Практические занятия	9			
	№90	Освоение техники бега по прямой с различной скоростью, техники бега на 100 м. Освоение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м*.	1	Офп смешанный	Текущий	2
	№91	Освоение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», «ножницы»*, «прогнувшись»*	1	Офп смешанный	текущий	2
	№92	Освоение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», «ножницы»*, «прогнувшись»*	1	Офп смешанный	текущий	2
	№93	Освоение техники толкания ядра с места, со скачка* и поворота*	1	Офп изучение	текущий	2
	№94	Освоение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», «ножницы»*, «прогнувшись»*	1	Офп смешанный	этапный	2
	№95	Освоение техники бега по прямой с различной скоростью, техники бега на 100 м. Освоение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м*.	1	Офп смешанный	этапный	2
	№96	Совершенствование техники высокого старта, стартового разгона, бега по дистанции, бега по виражу, финиширования. Освоение техники равномерного бега на 3000 м (юноши), бега на 2000 м (девушки). Освоение техники бега в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. (юноши), бега в равномерном и переменном темпе 15-20 мин (девушки)*. Освоение техники кроссового бега.	1	Офп смешанный	этапный	2
	№97	Освоение техники низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования.	1	Офп смешанный	этапный	2
	№98	Контрольные работы 1. Бег 100 м с учетом времени 2. Бег 2000 м без учета времени (девушки), Бег 3000 м без учета времени (юноши) 3. Бег 500 (девушки). Бег 1000 м. (юноши) 4. Прыжок в длину с места	1	Офп зачетный	итоговый	3
	№99	Итоговое занятие (зачет)	1	Офп зачетный		
		Самостоятельная работа обучающихся Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	5			

		2 курс 1 семестр				
Тема Легкая атлетика		Содержание учебного материала	13			
		Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег. Эстафетный бег. Техника прыжков в длину и высоту. Техника метания гранаты и толкания ядра.				
	№100	Освоение техники низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования.	1	Офп повторение	предварительн	2
	№101	Освоение техники бега по прямой с различной скоростью, техники бега на 100 м. Освоение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м*.	1	Офп повторение	предварительн	2
	№102	Совершенствование техники высокого старта, стартового разгона, бега по дистанции, бега по виражу, финиширования. Освоение техники равномерного бега на 3000 м (юноши), бега на 2000 м (девушки). Освоение техники бега в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. (юноши), бега в равномерном и переменном темпе 15-20 мин (девушки)*. Освоение техники кроссового бега.	1	Офп повторение	Текущий	2
	№103	Освоение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», «ножницы»*, «прогнувшись»*	1	Офп повторение	Текущий	2
	№104	Освоение техники прыжка в высоту способом «перешагивание», «перекидной»*, «фосбери –флоп»*	1	Офп повторение	Текущий	2
	№105	Совершенствование техники метания гранаты девушки 500 гр., юноши 700 гр..	1	Офп смешанный	Текущий	2
	№106	Освоение техники толкания ядра с места, со скачка* и поворота*	1	Офп смешанный	Этапный	2
	№107	Освоение техники низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования.	1	Офп повторение	Текущий	2
	№108	Освоение техники бега по прямой с различной скоростью, техники бега на 100 м. Освоение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м*.	1	Офп смешанный	текущий	2
	№109	Совершенствование техники высокого старта, стартового разгона, бега по дистанции, бега по виражу, финиширования. Освоение техники равномерного бега на 3000 м (юноши), бега на 2000 м (девушки). Освоение техники бега в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. (юноши), бега в равномерном и переменном темпе 15-20 мин (девушки)*. Освоение техники кроссового бега.	1	Офп смешанный	этапный	2
	№110	Освоение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», «ножницы»*, «прогнувшись»*	1	Офп смешанный	этапный	2
	№111	Освоение техники прыжка в высоту способом «перешагивание», «перекидной»*, «фосбери –флоп»*	1	Офп смешанный	текущий	2
	№112	Контрольные работы 1. Бег 100 м с учетом времени 2. Бег 2000 м без учета времени (девушки), Бег 3000 м без учета времени (юноши) 3. Бег 500 (девушки). Бег 1000 м. (юноши) 4. Прыжок в длину с места	1	Офп зачетный	итоговый	3

		Самостоятельная работа обучающихся Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	<u>5</u>			
Тема. Волейбол		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.				
		Практические занятия	7			
	№113	Совершенствование стойки игроков передней линии, задней линии (устойчивая, стартовая, основная, неустойчивая), перемещения (бег, скачок вперед, в сторону, скрестным шагом, ускорение под углом 45 град.), остановки (переворот назад, бросок, полет, перекал).	1	Офп повторение	предварительн	2
	№114	Совершенствование подачи мяча: нижняя боковая, нижняя прямая, верхняя боковая, верхняя прямая. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками (по характеру перемещения к мячу после выхода вперед, назад, в сторону, в прыжке, в приседе, лицом, боком, за спину).	1	Офп повторение	предварительн	2
	№115	Совершенствование приема 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.	1	Офп повторение	текущий	2
	№116	Обучение техники прямого нападающего удара, с переводом вправо, влево (разбег, выталкивание и прыжок, движение ударной рукой, приземление и перемещение в удобную позицию)	1	Офп повторение	текущий	2
	№117	Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите.	1	Офп смешанный	этапный	2
	№118	Совершенствование техники одиночного, двойного блокирования (стартовая позиция блокирующих, работа рук и ног блокирующих).	1	Офп смешанный	этапный	2
	№119	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	1	Офп смешанный	этапный	2
		Самостоятельная работа обучающихся Зарисовать схему площадки, выписать оборудование и инвентарь для игры в волейбол. Изучение правил игры по волейболу - Официальные волейбольные правила ФИВБ. Краткий конспект «Техника безопасности игры». Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	<u>5</u>			
Тема Гандбол		Содержание учебного материала				
		Техника нападения. Перемещения и остановки игроков . владение мячом. Техника защиты. Стойки защитника, перемещения, противодействия игроку владеющего мячом. Техника игры вратаря. Тактика нападения и защиты. Тактика игры вратаря. Учебная игра.				
		Практические занятия	7			

	№120	Освоение техники нападения, перемещений и остановки игроков.	1	Офп изучение	предварительн	2
	№121	Освоение элементов техники владения мячом: ловля, передача, ведение, броски.	1	Офп изучение	предварительн	2
	№122	Освоение техники защиты, Стойка защитника, перемещения, противодействия владению мячом (блокирование игрока, блокирование мяча, выбивание).	1	Офп изучение	текущий	2
	№123	Освоение тактики нападения, индивидуальные, групповые, командные действия.	1	Офп смешанный	текущий	2
	№124	Освоение тактики защиты: индивидуальные, групповые, командные действия.	1	Офп смешанный	текущий	2
	№125	Освоение тактико-тактических действий игры вратаря: стойка, техника защиты, техника нападения, Учебная игра.	1	Офп смешанный	текущий	2
	№126	Освоение тактики нападения, индивидуальные, групповые, командные действия.	1	Офп смешанный	этапный	2
		Самостоятельная работа обучающихся Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	<u>5</u>			
Тема ППФП		Содержание учебного материала				
		Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.				
		Практические занятия	6			
	№127	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигат. действий.	1	Офп смешанный	Текущий	2
	№128	Формирование профессионально значимых действий.	1	Офп смешанный	Текущий	2
	№129	Самостоятельное проведение комплексов профес-прикладн. физ-ры в режиме дня специалиста	1	Офп смешанный	Текущий	2
	№130	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигат. действий.	1	Офп смешанный	Этапный	2
	№131		1	Офп	текущий	2

		Формирование профессионально значимых действий.		смешанный		
	№132	Самостоятельное проведение комплексов профес-прикладн. физ-ры в режиме дня специалиста	1	Офп смешанный	этапный	2
		Самостоятельная работа обучающихся Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время.	<u>5</u>			
Тема. Баскетбол		Содержание учебного материала				
		Техника ловли и передач мяча различными способами, ведения мяча. Техника бросков мяча различными способами без сопротивления и с сопротивлением защитника. Тактика нападения, тактика защиты. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите. Техничко-тактическая подготовка. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.				
		Практические занятия	9			
	№133	Совершенствование техники защиты (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	1	Офп повторение	предварительн	2
	№134	Совершенствование техники ловли и передач мяча различными способами без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)	1	Офп повторение	текущий	2
	№135	Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	Офп повторение	текущий	2
	№136	Совершенствование техники бросков мяча различными способами (с места, в движении, прыжком) без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	Офп повторение	текущий	2
	№137	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1	Офп повторение	предварительн	2
	№138	Игра по правилам (совершенствование в сочетании технических приемов и тактических действий)	1	Офп повторение	предварительн	2
	№139	Совершенствование техники бросков мяча различными способами (с места, в движении, прыжком) без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	Офп смешанный	текущий	2
	№140	Совершенствование техники защиты (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	1	Офп смешанный	текущий	2

	№141	Зачет	1	Офп зачетный	Итоговый	3
Тема Лыжная подготовка		Самостоятельная работа обучающихся Составление конспекта «Техника безопасности на занятиях спортивными играми». Зарисовать схему площадки, выписать оборудование и инвентарь для игры в баскетбол. Изучение правил игры по баскетболу «Официальные правила баскетбола». Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. Содержание учебного материала	5			
		Техника попеременных и одновременных классических ходов. Техника полуконькового и конькового хода. Техника преодоления подъемов, спусков, и препятствий.				
		2 курс 2 семестр				
		Практические занятия	17			
	№142	Совершенствование техники попеременно двухшажного хода, попеременно четырехшажного хода, одновременного бесшажного хода, одновременного одношажного хода. Освоение техники перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные, с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1	Офп повторение	предварительн	2
	№143	Освоение техники полуконькового и конькового хода.	1	Офп изучение	предварительн	2
	№144	Совершенствование техники преодоления подъемов на лыжах различными способами. Совершенствование техники преодоления спусков на лыжах различными способами. Совершенствование техники торможения на лыжах различными способами	1	Офп повторение	предварительн	2
	№145	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Основные элементы тактики в лыжных гонках.	1	Офп смешанный	предварительн	2
	№146	Совершенствование техники попеременно двухшажного хода, попеременно четырехшажного хода, одновременного бесшажного хода, одновременного одношажного хода. Освоение техники перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные, с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1	Офп повторение	текущий	2
	№147	Контрольная работа Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).	1	Офп зачетный	итоговый	3
	№148	Освоение техники полуконькового и конькового хода.	1	Офп повторение	текущий	2
	№149	Совершенствование техники преодоления подъемов на лыжах различными способами. Совершенствование техники преодоления спусков на лыжах различными способами. Совершенствование техники торможения на лыжах различными способами	1	Офп повторение	текущий	2
	№150	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Основные элементы тактики в лыжных гонках.	1	Офп смешанный	текущий	2

	№151	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Основные элементы тактики в лыжных гонках.	1	Офп смешанный	Текущий	2
	№152	Освоение техники полуконькового и конькового хода	1	Офп повторение	Текущий	2
	№153	Освоение техники полуконькового и конькового хода.	1	Офп повторение	Текущий	2
	№154	Совершенствование техники преодоления подъемов на лыжах различными способами. Совершенствование техники преодоления спусков на лыжах различными способами. Совершенствование техники торможения на лыжах различными способами	1	Офп повторение	Этапный	2
	№155	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Основные элементы тактики в лыжных гонках.	1	Офп смешанный	Текущий	2
	№156	Совершенствование техники попеременно двухшажного хода, попеременно четырехшажного хода, одновременного бесшажного хода, одновременного одношажного хода. Освоение техники перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные, с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1	Офп смешанный	Этапный	2
	№157	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Основные элементы тактики в лыжных гонках.	1	Офп смешанный	текущий	2
	№158	Контрольная работа Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).	1	Офп зачетный	итоговый	3
		Самостоятельная работа обучающихся: Составление конспекта «Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой». Составление конспекта «Первая помощь при травмах и обморожениях». Изучение правил соревнований по лыжным гонкам. Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	5			
Тема Баскетбол		Содержание учебного материала				
		Техника ловли и передач мяча различными способами, ведения мяча. Техника бросков мяча различными способами без сопротивления и с сопротивлением защитника. Тактика нападения, тактика защиты. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите. Техничко-тактическая подготовка. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.				
		Практические занятия	9			
	№159	Совершенствование техники защиты (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	1	Офп повторение	предварительн	2
	№160	Совершенствование техники ловли и передач мяча различными способами без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)	1	Офп повторение	текущий	2

	№161	Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	Офп повторение	текущий	2
	№162	Совершенствование техники бросков мяча различными способами (с места, в движении, прыжком) без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	Офп повторение	текущий	2
	№163	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1	Офп повторение	предварительн	2
	№164	Игра по правилам (совершенствование в сочетании технических приемов и тактических действий)	1	Офп повторение	предварительн	2
	№165	Совершенствование техники бросков мяча различными способами (с места, в движении, прыжком) без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	Офп смешанный	текущий	2
	№166	Совершенствование техники защиты (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	1	Офп смешанный	текущий	2
	№167	Игра по правилам (совершенствование в сочетании технических приемов и тактических действий)	1	Офп смешанный	Этапный	2
		Самостоятельная работа обучающихся Составление конспекта «Техника безопасности на занятиях спортивными играми». Зарисовать схему площадки, выписать оборудование и инвентарь для игры в баскетбол. Изучение правил игры по баскетболу «Официальные правила баскетбола». Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	5			
Тема Волейбол		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.				
		Практические занятия	7			
	№168	Совершенствование стойки игроков передней линии, задней линии (устойчивая, стартовая, основная, неустойчивая), перемещения (бег, скачок вперед, в сторону, скрестным шагом, ускорение под углом 45 град.), остановки (переворот назад, бросок, полет, перекат).	1	Офп повторение	предварительн	2
	№169	Совершенствование подачи мяча: нижняя боковая, нижняя прямая, верхняя боковая, верхняя прямая. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками (по характеру перемещения к мячу после выхода вперед, назад, в сторону, в прыжке, в приседе, лицом, боком, за спину).	1	Офп повторение	предварительн	2

	№170	Совершенствование приема 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.	1	Офп повторение	текущий	2
	№171	Обучение техники прямого нападающего удара, с переводом вправо, влево (разбег, выталкивание и прыжок, движение ударной рукой, приземление и перемещение в удобную позицию)	1	Офп повторение	текущий	2
	№172	Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите.	1	Офп смешанный	этапный	2
	№173	Совершенствование техники одиночного, двойного блокирования (стартовая позиция блокирующих, работа рук и ног блокирующих).	1	Офп смешанный	этапный	2
	№174	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	1	Офп смешанный	этапный	2
		Самостоятельная работа обучающихся Зарисовать схему площадки, выписать оборудование и инвентарь для игры в волейбол. Изучение правил игры по волейболу - Официальные волейбольные правила ФИВБ. Краткий конспект «Техника безопасности игры». Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	<u>5</u>			
Тема Легкая атлетика		Содержание учебного материала				
		Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег. Эстафетный бег. Техника прыжков в длину и высоту. Техника метания гранаты и толкания ядра.				
		Практические занятия	8			
	№175	Освоение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», «ножницы»*, «прогнувшись»*	1	Офп смешанный	текущий	2
	№176	Освоение техники толкания ядра с места, со скачка* и поворота*	1	Офп изучение	текущий	2
	№177	Освоение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», «ножницы»*, «прогнувшись»*	1	Офп смешанный	этапный	2
	№178	Освоение техники бега по прямой с различной скоростью, техники бега на 100 м. Освоение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м*.	1	Офп смешанный	этапный	2
	№179	Совершенствование техники высокого старта, стартового разгона, бега по дистанции, бега по виражу, финиширования. Освоение техники равномерного бега на 3000 м (юноши), бега на 2000 м (девушки). Освоение техники бега в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. (юноши), бега в равномерном и переменном темпе 15-20 мин (девушки)*. Освоение техники кроссового бега.	1	Офп смешанный	этапный	2
	№180	Освоение техники низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования.	1	Офп смешанный	этапный	2
	№181	Контрольные работы 1. Бег 100 м с учетом времени 2. Бег 2000 м без учета времени (девушки), Бег 3000 м без учета времени (юноши) 3. Бег 500 (девушки). Бег 1000 м. (юноши) 4. Прыжок в длину с места	1	Офп зачетный	итоговый	2
	№182	Контрольные работы 1. Бег 100 м с учетом времени	1	Офп зачетный	итоговый	2

		2. Бег 2000 м без учета времени (девушки), Бег 3000 м без учета времени (юноши) 3. Бег 500 (девушки). Бег 1000 м. (юноши) 4. Прыжок в длину с места				
	№183	Итоговое занятие (зачет)	1	Офп зачетный		3
		3 курс 1 семестр				
		Самостоятельная работа обучающихся Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	5			
Тема Волейбол		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.				
		Практические занятия	7			
	№184	Совершенствование стойки игроков передней линии, задней линии (устойчивая, стартовая, основная, неустойчивая), перемещения (бег, скачок вперед, в сторону, скрестным шагом, ускорение под углом 45 град.), остановки (переворот назад, бросок, полет, перекат).	1	Офп повторение	предварительн	2
	№185	Совершенствование подачи мяча: нижняя боковая, нижняя прямая, верхняя боковая, верхняя прямая. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками (по характеру перемещения к мячу после выхода вперед, назад, в сторону, в прыжке, в приседе, лицом, боком, за спину).	1	Офп повторение	предварительн	2
	№186	Совершенствование приема 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.	1	Офп повторение	текущий	2
	№187	Обучение техники прямого нападающего удара, с переводом вправо, влево (разбег, выталкивание и прыжок, движение ударной рукой, приземление и перемещение в удобную позицию)	1	Офп повторение	текущий	2
	№188	Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите.	1	Офп смешанный	этапный	2
	№189	Совершенствование техники одиночного, двойного блокирования (стартовая позиция блокирующих, работа рук и ног блокирующих).	1	Офп смешанный	этапный	2
	№190	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	1	Офп смешанный	этапный	2
	№191	Итоговое занятие дифференцированный зачет	1			3

		Самостоятельная работа обучающихся Зарисовать схему площадки, выписать оборудование и инвентарь для игры в волейбол. Изучение правил игры по волейболу - Официальные волейбольные правила ФИВБ. Краткий конспект «Техника безопасности игры». Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	5			
		Итого	<u>286</u>			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные, гандбольные мячи;
- щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, воланы, сетки для игры в настольный теннис, теннисные мячи, ракетки для игры в настольный теннис;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);
- оборудование для занятий аэробикой (скакалки, гимнастические коврики);
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса;
- ядра, гранаты, стартовые колодки, эстафетные палочки, измерительная рулетка;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:

- лыжная база с лыжехранилищем и теплыми раздевалками, мастерской для мелкого ремонта лыжного инвентаря;
- 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:

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура. [Текст] – М.: ОИЦ «Академия», 2014.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Формы контроля обучения: – практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.), – домашние задания проблемного характера, – ведение дневника самонаблюдения. <u>Оценка</u> подготовленных обучающимся фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
Должен уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением обучающимся занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.	Методы оценки результатов: – накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; – традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; – тестирование в контрольных точках. Лёгкая атлетика. 1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): - бега на короткие, средние, длинные дистанции; - прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами лёгкой атлетики. Спортивные игры. Оценка техники выполнения базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий обучающихся в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения обучающимся функций судьи. Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами спортивных игр. Аэробика (девушки) Оценка техники выполнения комбинаций и связок. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия. Атлетическая гимнастика (юноши) Оценка техники выполнения упражнений на

тренажерах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.

Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия.

Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.

Для этого организуется тестирование в контрольных точках:

На входе – начало учебного года, семестра;

На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.

Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий.

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

№ п/ п	Физичес кие способно сти	Контрольн ое упражнени е (тест)	Возра ст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м (сек.)	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 (сек.)	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- минутный бег (м.)	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050– 1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050– 1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см.)	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягиван ие: на высокой перекладин е из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладин е 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, сек.)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, сек.)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см.)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м.)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	12	9	7
9. Координационный тест - челночный бег 3×10 м (сек.)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разработаны кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий профессионального образования.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

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

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разработаны кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий профессионального образования.