МИНИСТЕРСВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

краевое Государственное автономное

профессиональное образовательное учреждение

«емельяновский дорожно-строительный техникум»

**рабочая ПРОГРАММа УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОУП.06 Физическая культура**

по профессии среднего профессионального образования

35.01.13 Тракторист – машинист сельскохозяйственного производства

**Замятино**

Рабочая программа учебного предмета разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии (далее – ФГОС СПО) 23.01.06 Машинист дорожных и строительных машин, утвержденного приказом Минобрнауки России № 695 от 02.08.2013г., зарегистрированного в Минюсте России 20.08.2013г. №29538,

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО), утвержденного приказом Минобрнауки России №413 от 17.05.2012г., зарегистрированного в Минюсте России 7.06.2012г. №24480,

с учетом:

- Примерной основной образовательной программы среднего общего образования (далее – ПООП СОО), одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з.

Организация - разработчик:

Краевое государственноеавтономное профессиональноеобразовательное учреждение«Емельяновский дорожно-строительный техникум»

Разработчики:

Петрова Александра Михайловна –преподаватель физической культуры краевого государственного автономного профессионального образовательного учреждения «Емельяновский дорожно-строительный техникум»

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | стр. |
| 1. | ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА | 4 |
| 2. | СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА | 7 |
| 3. | УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА | 29 |
| 4. | КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА | 41 |

1. **ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебного предмета Физическая культура – является частьюосновной профессиональной образовательной программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС по профессиямСПО 35.01.13 Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства.

Данная рабочая программа предусматривает освоение содержание учебного предмета Физическая культура с применением дистанционных технологий обучения в формате электронных лекций, видео-конференций, онлайн-занятий.

**1.2. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Учебного предмета Физическая культуравходит в общеобразовательный цикл и относится к базовым общеобразовательным дисциплинам.

**1.3. Цели и задачи учебного предмета-требования к результатам освоения учебного предмета**

Освоение содержания учебного предмета Физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

* **личностных:**

Л1. - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному са­моопределению;

Л2 - 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;

Л3 - потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

Л4 - приобретение личного опыта творческого использования профессионально­оздоровительных средств и методов двигательной активности;

Л5 - формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе це­ленаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

Л6 - готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

Л7 - способность к построению индивидуальной образовательной траектории са­мостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

Л8 - способность использования системы значимых социальных и межличност­ных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

Л9 - 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;

Л10 - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно­оздоровительной деятельностью;

Л11 - умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л12 - патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Ро­диной;

Л13 - готовность к служению Отечеству, его защите;

* **метапредметных:**

М1 - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учеб­ные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в по­знавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

М2 - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с ис­пользованием специальных средств и методов двигательной активности;

М3 - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (воз­растной и спортивной), экологии, ОБЖ;

М4 - 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;

М5 - формирование навыков участия в различных видах соревновательной дея­тельности, моделирующих профессиональную подготовку;

М6 - 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:**

П1 - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельно­сти для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

П2 - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболева­ний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

П3 - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

П4 - владение физическими упражнениями разной функциональной направлен­ности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособ­ности;

П5 - 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).

* 1. **Количество часов на освоение программы учебного предмета Физическая культура:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Учебная нагрузка обучающихся (час.) | | | |
|  | Максимальная | Самостоятельная работа | Обязательная аудиторная | |
| Всего | в т.ч.лабораторные и практические |
| 1 курс | 184 | 60 | 124 | 124 |
| 1 семестр | 82 | 30 | 52 | 52 |
| 2 семестр | 102 | 30 | 72 | 72 |
| 2 курс | 176 | 60 | 116 | 116 |
| 3 семестр | 82 | 30 | 52 | 52 |
| 4 семестр | 94 | 30 | 64 | 64 |
| *Итого:* | *360* | *120* | *240* | *240* |

1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА:**

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вид учебной работы** | ***Количество часов*** | | | | |
| *Всего:* | 1 курс | | 2 курс | |
| 1 семестр | 2 семестр | 3 семестр | 4 семестр |
| **Максимальная учебная нагрузка** | ***360*** |  |  |  |  |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка** | ***240*** | 52 | 72 | 52 | 64 |
| в том числе: |  |  |  |  |  |
| лабораторные и практические занятия | *240* | 52 | 72 | 52 | 64 |
| контрольные работы | *-* |  |  |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающегося** | ***120*** | 30 | 30 | 30 | 30 |
| в том числе: |  |  |  |  |  |
| легкая атлетика |  | 15 |  | 10 |  |
| волейбол |  | 10 |  | 10 |  |
| баскетбол |  | 5 | 5 | 10 |  |
| лыжная подготовка |  |  | 10 |  | 10 |
| гимнастика |  |  | 5 |  | 10 |
| атлетическая гимнастика |  |  | 6 |  | 10 |
| подвижные игры |  |  | 4 |  |  |

**2.2. Тематический план и содержание учебного предмета Физическая культура**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Наименование разделов и тем | | | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа | Учебная нагрузка (час.) | | | | Результаты освоения учебной деятельности | Коды формирующие компетенции | |  |
| Максимальная | Самостоятельная работа | Обязательная аудиторная | | ОК | ПК |
| Всего | В т.ч. Лабораторные и практические |
| 1 | 2 | | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| **Всего часов:** | | | | | **360** | **120** | **240** | **240** |  |  |  |  |
| *1 курс. 1 семестр всего часов:* | | | | | ***82*** | ***30*** | ***52*** | ***52*** |  |  |  |  |
|  | **Тема 2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.** | | | | **16** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1-6 | Низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование. | Низкий старт 2х30, 80м. Старт в эстафетном беге. Передача эстафетной палочки при движении шагом, бегом в среднем темпе. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств | | | 7 |  |  | 7 | Л3,Л4,Л6,  Л9,Л11,М1,  М2,М3,М5,П1,П2,П5,П4,П3 | ОК2,ОК3,  ОК6 |  |  |
| 7-8 | Низкий старт, развитие скоростных качеств | Низкий старт 2х40, 100м. Передача эстафетной палочки бегом в среднем темпе, «уход» от партнера. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств | | | 2 |  | 2 | 2 | Л3,Л4,Л6,  Л9,Л11,М1,  М2,М3,М5,П1,П2,П5,П4,П3 | ОК2,ОК3,  ОК6 |  |  |
| 9-10 | Низкий старт, развитие скоростных качеств | Низкий старт 60, 80, 100м. Старт и передача эстафетной палочки по виражу. 4х100м. Передача эстафетной палочки на средней скорости. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Равномерный бег 1600м. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств  . Передача эстафетной палочки с максимальной скоростью(У). ОРУ. Равномерный бег 1600м | | | 2 |  | 2 | 2 | Л3,Л4,Л6,  Л9,Л11,М1,  М2,М3,М5,П1,П2,П5,П4,П3 | ОК2,ОК3,  ОК6 |  |  |
| 11-12 | Развитие скоростных качеств | ОРУ. Равномерный бег 1800м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Бег 100м на результат | | | 2 |  | 2 | 2 | Л3,Л4,Л6,  Л9,Л11,М1,  М2,М3,М5,П1,П2,П5,П4,П3 | ОК2,ОК3,  ОК6 |  |  |
| 13-14 | Развитие выносливости. | Бег в среднем темпе до 2000м. ОРУ. Метание гранаты: девушки (500г) в горизонтальную цель 2,5х2,5м с расстояния 10-12м; юноши (700г) – с расстояния 15-20м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания. | | | 2 |  | 2 | 2 | Л3,Л4,Л6,  Л9,Л11,М1,  М2,М3,М5,П1,П2,П5,П4,П3 | ОК2,ОК3,  ОК6 |  |  |
| 15-16 | Прыжки в длину с места. | Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5х10, 9х10/2 серии. Развитие скоростно-силовых качеств. | | | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л3,Л9,  Л10,Л11,М5,  М4,М3,М2,  П1,П3,П5 | ОК2,ОК3,  ОК6 |  |  |
| 17-18 | Челночный бег. | Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 7х10 /2 серии, 10х10. Развитие скоростно-силовых качеств. | | | 2 |  | 2 | 2 | Л3,Л4,Л6,  Л9,Л11,М1,  М2,М3,М5 | ОК3 |  |  |
| 19-20 | Челночный бег. | Челночный бег 3х10. ОРУ. Развитие координации движений. Прыжки со скакалкой. | | | 2 |  | 2 | 2 | Л3,Л4,Л6,  Л9,Л11,М1,  М2,М3,М5 | ОК3 |  |  |
|  | Самостоятельная работа | | | | 10 | 10 |  |  | Л1,Л2,Л3,  Л5,Л6,Л10,  М6,М4,М1,  П1,П2,П3,  П4,П5 | ОК2,ОК7,  ОК3 |  |  |
|  |  | Упражнения на развитие выносливости. | | | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Упражнения на развитие скоростных способностей. | | | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | | | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Упражнения на развитие координационных способностей. | | | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Тема 3. Спортивные игры. Волейбол** | | | | **20** |  |  |  |  |  |  |  |
| 21-22 | Техника передвижения игрока. Правила игры. ТБ на занятиях волейболом. | Чередование способов перемещения: лицом, боком спиной вперед. Работа рук при передаче мяча сверху и приеме снизу. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Развитие координационных качеств. Правила техники безопасности при игре в волейбол. | | | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л4,Л6,  Л8,Л9,Л11,  М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,  ОК3,ОК6 |  |  |
| 23-24 | Варианты техники приема и передачи мяча. | Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Техника выполнения нападающего удара. Выход на встречу мяча и изготовка для приема мяча. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Развитие координационных качеств. | | | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л4,Л6,  Л8,Л9,Л11,  М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,  ОК3,ОК6 |  |  |
| 25-26 | Варианты подачи мяча. | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Работа рук при нападающем ударе. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Развитие быстроты и прыгучести. | | | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л4,Л6,  Л8,Л9,Л11,  М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,  ОК3,ОК6 |  |  |
| 27-28 | Постановка рук при блокировании. | Постановка рук при блокировании. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Совершенствовать технику верхней подачи мяча и приема мяча с подачи. Развитие быстроты и прыгучести. | | | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л4,Л6,  Л8,Л9,Л11,  М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,  ОК3 |  |  |
| 29-30 | Техника удара. | Отбивание мяча кулаком через сетку. Совершенствование нижнего приема мяча с подачи, своевременного выхода на мяч. Совершенствование техники нападающего удара. Развитие координационных качеств. | | | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л4,Л6,  Л8,Л9,Л11,  М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,  ОК3,ОК6 |  |  |
| 31-32 | Навыки отбивания мяча | Работа кисти при нападающем ударе. Совершенствование навыков отбивания мяча кулаком через сетку. Верхняя подача мяча, прием мяча с подачи. Развитие быстроты. | | | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л4,Л6,  Л8,Л9,Л11,  М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,  ОК3,ОК6 |  |  |
| 33-34 | Навыки отбивания мяча | Совершенствование навыков работы рук и ног при передаче и приеме мяча снизу во встречных колоннах. Выпрыгивание и постановка рук при блокировании. Развивать быстроту, прыгучесть. | | | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л4,Л6,  Л8,Л9,Л11,  М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,  ОК3,ОК6 |  |  |
| 35-36 | Техника приема мяча | Прием мяча снизу от нападающего удара. Совершенствование техники работы рук, ног, туловища при приеме мяча с подачи. Выпрыгивание и работа кисти при нападающем ударе. Развитие быстроты и ловкости. | | | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л4,Л6,  Л8,Л9,Л11,  М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,  ОК3,ОК6 |  |  |
| 37-38 | Техника передачи мяча | Верхняя передача мяча через сетку в прыжке. Прием мяча снизу от нападающего удара. Совершенствование техники выпрыгивания и выполнения нападающего удара в максимально верхней точке выпрыгивания. Развитие выносливости и ловкости. | | | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л4,Л6,  Л8,Л9,Л11,  М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,  ОК3,ОК6 |  |  |
| 39-40 | Прием и передача мяча | Совершенствование работы рук при приеме и передаче мяча во встречных колоннах. Совершенствование верхней подачи мяча и приема мяча с подачи. Выпрыгивание и постановка рук при парном блокировании. Развитие быстроты и ловкости. | | | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л4,Л6,  Л8,Л9,Л11,  М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,  ОК3,ОК6 |  |  |
|  | Самостоятельная работа | | | | 10 | 10 |  |  | Л1,Л2,Л3,  Л5,Л6,Л10,  М6,М4,М1,  П1,П2,П3,  П4,П5 | ОК2,ОК3,ОК6,ОК7 |  |  |
|  |  | Правила игры волейбол. | | | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Передача мяча различными способами. | | | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Подача мяча различными способами. | | | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Прием и передача мяча различными способами. | | | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Упражнения на развитие координационных способностей. | | | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Нападающий удар. | | | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
|  | 1. **Баскетбол** | | | | **10** |  |  |  |  |  |  |  |
| 41-42 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. ТБ при игре в баскетбол | | | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л4,Л6,  Л8,Л9,Л11,  М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,  ОК3,  ОК6 |  |  |
| 43-44 | Приемы передачи мяча | | | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л4,Л6,  Л8,Л9,Л11,  М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,  ОК3,  ОК6 |  |  |
| 45-46 | Ловля и передача мяча | | | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Ловля и передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л4,Л6,  Л8,Л9,Л11,  М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,  ОК3,  ОК6 |  |  |
| 47-48 | Ловля и передача мяча различными способами | | | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Ловля и передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л4,Л6,  Л8,Л9,Л11,  М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,  ОК3,  ОК6 |  |  |
| 49-50 | Ловля и передача мяча различными способами | | | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Ловля и передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л4,Л6,  Л8,Л9,Л11,  М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,  ОК3,  ОК6 |  |  |
|  | Самостоятельная работа | | |  | 5 | 5 |  |  | Л1,Л2,Л3,  Л5,Л6,Л10,  М6,М4,М1,  П1,П2,П3,  П4,П5 | ОК2,  ОК3,  ОК6,  ОК7 |  |  |
|  |  | | | Правила игры баскетбол | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | Передачи мяча различными способами. | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | Комплекс общеразвивающих упражнений | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| 51-52 | 1. **Зачет** | | | | **2** |  | 2 | 2 | Л1,М5,П5,П3 | ОК2,ОК3,ОК6,ОК7 |  |  |
| *1 курс. 2 семестр всего часов* | | | | | ***102*** | ***30*** | ***72*** | ***72*** |  |  |  |  |
|  | 1. **Баскетбол** | | | | **10** |  |  |  |  |  |  |  |
| 53-54 | Ловля и передачи мяча различными способами в движении. | | | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Ловля и передачи мяча различными способами в движении. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита. Развитие скоростных качеств | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л4,Л6,  Л8,Л9,Л11,  М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,  ОК3,  ОК6 |  |  |
| 55-56 | Передачи мяча различными способами в движении | | | Передачи мяча различными способами в движении Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита. Развитие скоростных качеств | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л4,Л6,  Л8,Л9,Л11,  М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,  ОК3,  ОК6 |  |  |
| 57-58 | Ведение мяча с сопротивлением. | | | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л4,Л6,  Л8,Л9,Л11,  М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,  ОК3,  ОК6 |  |  |
| 59-60 | Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. | | | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л4,Л6,  Л8,Л9,Л11,  М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,  ОК3,  ОК6 |  |  |
| 61-62 | Ведение мяча с сопротивлением. | | | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л4,Л6,  Л8,Л9,Л11,  М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,  ОК3,  ОК6 |  |  |
|  | Самостоятельная работа | | | | 5 | 5 |  |  |  | ОК2,  ОК3,  ОК6,ОК7 |  |  |
|  |  | | | Ловля и передача мяча различными способами. | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | Упражнения на развитие скорости. | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | Ведение мяча различными способами. | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 1. **Лыжная подготовка** | | | | **20** |  |  |  |  |  |  |  |
| 63-64 | ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Первая помощь при обморожении | | | Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Одевание лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода и одновременного одношажного хода. | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л3,Л4,  Л5,Л6,Л8,  Л9,Л10,Л11,  М2,М3,М5,  М6,П1,П5 | ОК2,  ОК3,  ОК6 |  |  |
| 65-66 | Переход с попеременных ходов на одновременные | | | Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном одношажном ходе. Переход с попеременных ходов на одновременные. Виды лыжного спорта. | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л3,Л4,  Л5,Л6,Л8,  Л9,Л10,Л11,  М2,М3,М5,  М6,П1,П5 | ОК2,  ОК3,  ОК6 |  |  |
| 67-68 | Попеременный четырехшажный ход | | | Попеременный четырехшажный ход.  Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Применение хода в зависимости от рельефа местности. Развитие выносливости при ходьбе на лыжах. | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л3,Л4,  Л5,Л6,Л8,  Л9,Л10,Л11,  М2,М3,М5,  М6,П1,П5 | ОК2,  ОК3,  ОК6 |  |  |
| 69-70 | Переход с одновременных на попеременные ходы | | | Переход с одновременных ходов на попеременные. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе. Развитие быстроты. | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л3,Л4,  Л5,Л6,Л8,  Л9,Л10,Л11,  М2,М3,М5,  М6,П1,П5 | ОК2,  ОК3,  ОК6 |  |  |
| 71-72 | Одновременный одношажный ход | | | Одновременный одношажный коньковый ход. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 4,0 км. | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л3,Л4,  Л5,Л6,Л8,  Л9,Л10,Л11,  М2,М3,М5,  М6,П1,П5 | ОК2,  ОК3,  ОК6 |  |  |
| 73-74 | Переход с одновременных на попеременные ходы | | | Переход с одновременных ходов на попеременные. Энергичное отталкивание ногой в одновременном одношажном коньковом ходе. Развитие силы. | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л3,Л4,  Л5,Л6,Л8,  Л9,Л10,Л11,  М2,М3,М5,  М6,П1,П5 | ОК2,  ОК3,  ОК6 |  |  |
| 75-76 | Коньковый ход | | | Совершенствование техники выполнения конькового хода. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 5,0 км. | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л3,Л4,  Л5,Л6,Л8,  Л9,Л10,Л11,  М2,М3,М5,  М6,П1,П5 | ОК2,  ОК3,  ОК6 |  |  |
| 77-78 | Техника преодоления подъемов | | | Техника преодоления подъемов при ходьбе по дистанции. Одновременный одношажный коньковый ход - оценка техники выполнения. Развитие скорости. | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л3,Л4,  Л5,Л6,Л8,  Л9,Л10,Л11,  М2,М3,М5,  М6,П1,П5 | ОК2,  ОК3,  ОК6 |  |  |
| 79-80 | Совершенствование техники конькового хода | | | Совершенствование техники выполнения коньковых ходов. Применение хода в зависимости от рельефа местности. Развитие быстроты. | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л3,Л4,  Л5,Л6,Л8,  Л9,Л10,Л11,  М2,М3,М5,  М6,П1,П5 | ОК2,  ОК3,  ОК6 |  |  |
| 81-82 | Одновременный двухшажный коньковый ход | | | Применение одновременного двухшажного конькового хода при передвижении в пологий подъем. Распределение силы на всю дистанцию – 5,5 км. Развитие выносливости. | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л3,Л4,  Л5,Л6,Л8,  Л9,Л10,Л11,  М2,М3,М5,  М6,П1,П5 | ОК2,  ОК3,  ОК6 |  |  |
|  | Самостоятельная работа | | | Катание на лыжах , коньках в свободное время. | 10 | 10 |  |  | Л2,Л3,Л4,  Л5,Л6,Л8,  Л9,Л10,Л11,  М2,М3,М5,  М6,П1,П5 | ОК2,  ОК3,  ОК6,ОК7 |  |  |
|  | 1. **Гимнастика** | | | | **18** |  |  |  |  |  |  |  |
| 83-84 | ТБ при занятиях гинастикой. | | | Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте.  *юноши*  Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы.  Опорный прыжок (конь в длину, высота 110-115см).  *девушки*  Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Основы ритмической гимнастики. | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л3,Л4,  Л5,Л6,Л8,  Л9,Л10,Л11,  М2,М3,М5,  М6,П1,П5 | ОК2,  ОК3,  ОК6 |  |  |
| 85-86 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. | | | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте.  *юноши*  Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы.  Опорный прыжок (конь в длину, высота 110-115см).  *девушки*  Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Основы ритмической гимнастики. | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л3,Л4,  Л5,Л6,Л8,  Л9,Л10,Л11,  М2,М3,М5,  М6,П1,П5 | ОК2,  ОК3,  ОК6 |  |  |
| 87-88 | Повороты в движении. Перестроение. | | | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте.  *юноши*  Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы.  Опорный прыжок (конь в длину, высота 110-115см).  *девушки*  Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Основы ритмической гимнастики. | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л3,Л4,  Л5,Л6,Л8,  Л9,Л10,Л11,  М2,М3,М5,  М6,П1,П5 | ОК2,  ОК3,  ОК6 |  |  |
| 89-90 | Повороты в движении. Перестроение | | | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте.  *юноши*   Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы.  Опорный прыжок (конь в длину, высота 110-115см).  *девушки*  Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Основы ритмической гимнастики. | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л3,Л4,  Л5,Л6,Л8,  Л9,Л10,Л11,  М2,М3,М5,  М6,П1,П5 | ОК2,  ОК3,  ОК6 |  |  |
| 91-92 | Повороты в движении. Перестроение | | | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте.  *юноши*   Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы.  Опорный прыжок (конь в длину, высота 115-120см).  *девушки*  Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Основы ритмической гимнастики. | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л3,Л4,  Л5,Л6,Л8,  Л9,Л10,Л11,  М2,М3,М5,  М6,П1,П5 | ОК2,  ОК3,  ОК6 |  |  |
| 93-94 | Повороты в движении. Перестроение | | | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте.  *юноши*  Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы.  Опорный прыжок (конь в длину, высота 115-120см).  *девушки*  Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л3,Л4,  Л5,Л6,Л8,  Л9,Л10,Л11,  М2,М3,М5,  М6,П1,П5 | ОК2,  ОК3,  ОК6 |  |  |
| 95-96 | Повороты в движении. Перестроение | | | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ в движении.  *юноши*  Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы.  Опорный прыжок (конь в длину, высота 115-120см).  *девушки*  Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л3,Л4,  Л5,Л6,Л8,  Л9,Л10,Л11,  М2,М3,М5,  М6,П1,П5 | ОК2,  ОК3,  ОК6 |  |  |
| 97-98 | Повороты в движении. Перестроение | | | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ в движении.  *юноши*  Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы.  *девушки*  Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л3,Л4,  Л5,Л6,Л8,  Л9,Л10,Л11,  М2,М3,М5,  М6,П1,П5 | ОК2,  ОК3,  ОК6 |  |  |
| 99-102 | Перекладина | | | *юноши*  Подтягивание на перекладине. ОРУ на месте.  *девушки*  Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Упражнение на гимнастической скамейке. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации | 4 |  | 4 | 4 | Л2,Л3,Л4,  Л5,Л6,Л8,  Л9,Л10,Л11,  М2,М3,М5,  М6,П1,П5 | ОК2,  ОК3,  ОК6 |  |  |
|  | Самостоятельная работа | | | Выполнение изучаемых двигательных действий , их комбинаций в процессе самостоятельных занятий. | 5 | 5 |  |  | Л2,Л3,Л4,  Л5,Л6,Л8,  Л9,Л10,Л11,  М2,М3,М5,  М6,П1,П5 | ОК2,  ОК3,  ОК6,ОК7 |  |  |
| 103-104 | Тренировка основных групп  мышц | | | Круговой метод тренировки основных групп  мышц. | 2 |  | 2 | 2 | Л1,Л3,Л5,Л8,Л9,Л11,М1,М2,М3,М5,П1,П2,П5,П4 | ОК2,ОК3 |  |  |
| 105-106 | Техника выполнения толчка | | | Техника выполнения толчка гири | 2 |  | 2 | 2 | Л1,Л3,Л5,Л8,Л9,Л11,М1,М2,М3,М5,П1,П2,П5,П4 | ОК2,ОК3 |  |  |
| 107-108 | Упражнения с гантелями | | | Упражнения с гантелями для основных групп мышц | 2 |  | 2 | 2 | Л1,Л3,Л5,Л8,Л9,Л11,М1,М2,М3,М5,П1,П2,П5,П4 | ОК2,ОК3 |  |  |
| 109-110 | Техника выполнения рывка | | | Техника выполнения рывка гири | 2 |  | 2 | 2 | Л1,Л3,Л5,Л8,Л9,Л11,М1,М2,М3,М5,П1,П2,П5,П4 | ОК2,ОК3 |  |  |
| 111-112 | Упражнения с гирями | | | Упражнения с гирями для основных групп мышц | 2 |  | 2 | 2 | Л1,Л3,Л5,Л8,Л9,Л11,М1,М2,М3,М5,П1,П2,П5,П4 | ОК2,ОК3 |  |  |
| 113-114 | Штанга | | | Приседания со штангой | 2 |  | 2 | 2 | Л1,Л3,Л5,Л8,Л9,Л11,М1,М2,М3,М5,П1,П2,П5,П4 | ОК2,ОК3 |  |  |
|  | Самостоятельная работа | | Выполнение изучаемых двигательных действий ,их комбинаций в процессе самостоятельных занятий. | | **6** | 6 |  |  |  | ОК2,ОК3,ОК7 |  |  |
|  | **11. Подвижные игры** | |  | | **6** |  |  |  |  |  |  |  |
| 115-118 | Игра «Лапта» | | | История развития, правила игры, ловля ,передача мяча, тактические действия игроков. | 4 |  | 4 | 4 | Л2,Л4,Л6,  Л8,Л9,Л11,  М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 119-122 | Игра «Лапта» | | | Удар битой по мячу, вынос мяча ,упражнения на развитие скорости. | 4 |  | 4 | 4 | Л2,Л4,Л6,  Л8,Л9,Л11,  М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
|  | Самостоятельная работа | | Совершенствование техники и тактики подвижных игр в процессе самостоятельных занятий. | | **4** | 4 |  |  |  | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 123-124 | **Зачет** | |  | | **2** |  | 2 | 2 | Л1,М5,П5,П3 | ОК2,ОК3,ОК6,ОК7 |  |  |
|  | *2 курс.3 семестр всего часов* | | | | ***82*** | ***30*** | ***52*** | ***52*** |  |  |  |  |
| 1. **Практическая часть.** | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Тема 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.** | | | | | **16** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1-6 | Техника бега на короткие и средние дистанции. Стартовый разгон. Финиширование. Тактика бега на короткие дистанции. | | | Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег | 6 |  |  | 6 | Л3,Л4,Л6,  Л9,Л11,М1,  М2,М3,М5,П1,П2,П5,П4,П3 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 7-12 | Техника бега на средние и длинные дистанции, бега с препятствиями. | | | Бег 100 м. на результат. Изучение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м. | 6 |  |  | 6 | Л3,Л4,Л6,  Л9,Л11,М1,  М2,М3,М5,П1,П2,П5,П4,П3 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 13-16 | Выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины. | | | Выполнение контрольного норматива челночный бег 3х10м. | 4 |  | 4 | 4 | Л3,Л4,Л6,  Л9,Л11,М1,  М2,М3,М5,П1,П2,П5,П4,П3 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 17-18 | Выполнение беговых упражнений. | | | Техника выполнения прыжков в длину с места. | 2 |  | 2 | 2 | Л3,Л4,Л6,  Л9,Л11,М1,  М2,М3,М5,П1,П2,П5,П4,П3 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 19-20 | Техника выполнения тройного прыжка. | | | Выполнение прыжков в высоту. | 2 |  | 2 | 2 | Л3,Л4,Л6,  Л9,Л11,М1,  М2,М3,М5,П1,П2,П5,П4,П3 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
|  | Самостоятельная работа | | | | 8 | 8 |  |  |  | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| **Тема 2. Спортивные игры. Волейбол.** | | | | | **20** |  |  |  |  |  |  |  |
| 21-22 | Техника безопасности игры в волейбол. Стойка и перемещение волейболиста. | | | Выполнение приема-передачи 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. | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л4,Л6,  Л8,Л9,Л11,  М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 23-24 | Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах. | | | Выполнение ОРУ для развития выносливости. Прием мяча после отскока от сетки.  Самостоятельная работа  Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные). | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л4,Л6,  Л8,Л9,Л11,  М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 25-26 | Совершенствование передачи мяча | | | Выполнение ОРУ для развития выносливости. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча после отскока от сетки. | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л4,Л6,  Л8,Л9,Л11,  М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 27-28 | Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками. | | | Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Закрепление техники приема мяча снизу и сверху с падением. | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л4,Л6,  Л8,Л9,Л11,  М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 29-30 | Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху с падением. | | | Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками. | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л4,Л6,  Л8,Л9,Л11,  М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 31-32 | Совершенствование верхней прямой подачи мяча. | | | Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Подача мяча по зонам. | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л4,Л6,  Л8,Л9,Л11,  М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 33-34 | Подача мяча по зонам. | | | Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Совершенствование верхней прямой подачи мяча. | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л4,Л6,  Л8,Л9,Л11,  М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 35-38 | Изучение техники нападающего удара, способы блокирования. | | | Блокирование индивидуальное, групповое. Выполнение ОРУ для развития силы. Учебная игра волейбол. | 4 |  | 4 | 4 | Л2,Л4,Л6,  Л8,Л9,Л11,  М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 39-40 | Совершенствование техники нападающего удара и блокирования. | | | Выполнение ОРУ для развития силы.  Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники. | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л4,Л6,  Л8,Л9,Л11,  М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
|  | Самостоятельная работа | | | | 10 | 10 |  |  | Л2,Л4,Л6,  Л8,Л9,Л11,  М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 1. **Баскетбол** | | | | | **10** |  |  |  |  |  |  |  |
| 41-42 | Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста. | | | Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачей мяча. | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л4,Л6,  Л8,Л9,Л11,  М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 43-44 | Выполнение упражнений с баскетбольным мячом. | | | Выполнение ОРУ на месте. Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу. Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача. | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л4,Л6,  Л8,Л9,Л11,  М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 45-46 | Совершенствование техники ведения мяча. | | | Выполнение ОРУ в движении. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения. | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л4,Л6,  Л8,Л9,Л11,  М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 47-48 | Выполнение приемов выбивания мяча. | | | Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание. Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком. | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л4,Л6,  Л8,Л9,Л11,  М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 49-50 | Техника выполнения бросков мяча | | | Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Выполнение штрафного броска, трехочкового броска. | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л4,Л6,  Л8,Л9,Л11,  М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 51-52 | **Зачет** | | |  | **2** |  | 2 | 2 | Л1,М5,П5,П3 | ОК2,ОК3,ОК6,ОК7 |  |  |
| *2 курс.2 семестр всего часов* | | | | | ***94*** | ***30*** | ***64*** | ***64*** |  |  |  |  |
| 1. **Баскетбол.** | | | | | **8** |  |  |  |  |  |  |  |
| 53-54 | Совершенствование техники бросков мяча | | | Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, «крюком». Добивание мяча. | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л4,Л6,  Л8,Л9,Л11,  М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 55-56 | Совершенствование техники бросков мяча | | | Совершенствование техники выполнения бросков мяча в корзину различными способами. | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л4,Л6,  Л8,Л9,Л11,  М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 57-58 | Совершенствование техники ведения мяча | | | Штрафной бросок. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры. | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л4,Л6,  Л8,Л9,Л11,  М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 59-60 | Совершенствование техники ведения мяча | | | Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком. | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л4,Л6,  Л8,Л9,Л11,  М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Самостоятельная работа | | | | 10 | 10 |  |  | Л2,Л4,Л6,  Л8,Л9,Л11,  М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 1. **Лыжная подготовка** | | | | | **16** |  |  |  |  |  |  |  |
| 61-62 | Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.  Попеременные лыжные ходы | | | Техника выполнения попеременного двухшажного хода, попеременного четырехшажного хода.  Прохождение дистанции до 2 км изученными попеременными ходами. | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л3,Л4,  Л5,Л6,Л8,  Л9,Л10,Л11,  М2,М3,М5,  М6,П1,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 63-64 | Одновременные лыжные ходы | | | Техника выполнения одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции одновременным бесшажным ходом. Техника выполнения одновременного одношажного хода, двухшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км изученными одновременными ходами. | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л3,Л4,  Л5,Л6,Л8,  Л9,Л10,Л11,  М2,М3,М5,  М6,П1,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 66-66 | Коньковый ход | | | Техника выполнения одноименного полуконькового хода. Прохождение дистанции. | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л3,Л4,  Л5,Л6,Л8,  Л9,Л10,Л11,  М2,М3,М5,  М6,П1,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 67-68 | Коньковый ход | | | Техника выполнения одноименного односложного конькового хода, одноименного двухшажного конькового хода. Прохождение дистанции. | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л3,Л4,  Л5,Л6,Л8,  Л9,Л10,Л11,  М2,М3,М5,  М6,П1,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 69-70 | Способы перехода с хода на ход | | | Изучение способов перехода с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции изученными лыжными ходами. | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л3,Л4,  Л5,Л6,Л8,  Л9,Л10,Л11,  М2,М3,М5,  М6,П1,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 71-72 | Способы преодоления подъемов и спусков | | | Выполнение подъема в гору скольжением, скользящим шагом, ступающим шагом, елочкой, полуёлочкой, лесенкой.  Преодоление подъемов и спусков изученными способами. | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л3,Л4,  Л5,Л6,Л8,  Л9,Л10,Л11,  М2,М3,М5,  М6,П1,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 73-74 | Способы торможений | | | Выполнение торможения «плугом», упором, боковым соскальзыванием, преднамеренное падение.Торможение изученными способами. | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л3,Л4,  Л5,Л6,Л8,  Л9,Л10,Л11,  М2,М3,М5,  М6,П1,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 75-76 | Прохождение дистанции | | | Распределение сил по дистанции, лидирование, обгон, финиширование.  Прохождение дистанции до 5 км. | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л3,Л4,  Л5,Л6,Л8,  Л9,Л10,Л11,  М2,М3,М5,  М6,П1,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
|  | Самостоятельная работа | | | | 10 | 10 |  |  | Л2,Л3,Л4,  Л5,Л6,Л8,  Л9,Л10,Л11,  М2,М3,М5,  М6,П1,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 1. **Гимнастика** | | | | | **16** |  |  |  |  |  |  |  |
| 77-78 | Техника безопасности на занятиях гимнастикой. | | | Страховка и самостраховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ. Выполнение ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений и размыканий. | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л3,Л4,  Л5,Л6,Л8,  Л9,Л10,Л11,  М2,М3,М5,  М6,П1,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 79-80 | Строевые упражнения | | | Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л3,Л4,  Л5,Л6,Л8,  Л9,Л10,Л11,  М2,М3,М5,  М6,П1,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 81-82 | Общеразвивающие упражнения | | | Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног. | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л3,Л4,  Л5,Л6,Л8,  Л9,Л10,Л11,  М2,М3,М5,  М6,П1,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 83-84 | Акробатические упражнения | | | Выполнение ОРУ для верхнего плечевого пояса и шеи. Изучение способов группировки. Выполнение перекатов вперед, назад в сторону. Совершенствование техники кувырков вперед и назад. | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л3,Л4,  Л5,Л6,Л8,  Л9,Л10,Л11,  М2,М3,М5,  М6,П1,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 85-86 | Акробатические упражнения | | | Выполнение стойки на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений мост, шпагат (полушпагат). | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л3,Л4,  Л5,Л6,Л8,  Л9,Л10,Л11,  М2,М3,М5,  М6,П1,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 87-88 | Акробатические упражнения | | | Выполнение комплекса акробатических упражнений из освоенных элементов. | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л3,Л4,  Л5,Л6,Л8,  Л9,Л10,Л11,  М2,М3,М5,  М6,П1,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 89-90 | Беговые упражнения. | | | Специальные беговые упражнения. Поднимание туловища за 30 с. Прыжки на скакалке за 2 мин | 2 |  | 2 | 2 | Л2,Л3,Л4,  Л5,Л6,Л8,  Л9,Л10,Л11,  М2,М3,М5,  М6,П1,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 91-94 | Беговые упражнения. | | | Специальные беговые упражнения. Наклоны, вперед сидя на полу.  Бег 1000 мет | 4 |  | 4 | 4 | Л2,Л3,Л4,  Л5,Л6,Л8,  Л9,Л10,Л11,  М2,М3,М5,  М6,П1,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
|  | Самостоятельная работа | | Выполнение изучаемых двигательных действий , их комбинаций в процессе самостоятельных занятий. | | 10 | 10 |  |  |  | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 1. **Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах** | | | | | **6** |  |  |  |  |  |  |  |
| 95-98 | Упражнения со штангой | | | Приседания со штангой, жим штанги | 4 |  | 4 | 4 | У1,У2, У4, У7,З1,З2,З3, ПО1,ПО3,  ПО4 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 99-102 | Развитие силы | | | Развитие силы амортизаторами из резины и экспандерами | 4 |  | 4 | 4 | У1,У2, У4, У7,З1,З2,З3, ПО1,ПО3,  ПО4 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 103-106 | Упражнения с гантелями | | | Упражнения с гантелями для основных групп мышц | 4 |  | 4 | 4 | У1,У2, У4, У7,З1,З2,З3, ПО1,ПО3,  ПО4 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
|  | Самостоятельная работа | | Плавание различными стилями ,на различные дистанции в свободное время ,в бассейнах , в открытых водоемах. | | 10 | 10 |  |  |  | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 1. **Подвижные игры** | | | |  | **6** |  |  |  |  |  |  |  |
| 107-110 | Игра «Лапта» | | | Правила игры , общеразвивающие упражнения, взаимодействия игроков, тактика,техника игры. | 4 |  | 4 | 4 | Л2,Л4,Л6,  Л8,Л9,Л11,  М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 111-114 | Игра «Лапта» | | | Совершенствование игры «Лапта» | 4 |  | 4 | 4 | Л2,Л4,Л6,  Л8,Л9,Л11,  М3,М5,М6,П3,П4,П5 | ОК2,ОК3,ОК6 |  |  |
| 115-116 | **Дифференцированный зачет** | | |  | **2** |  | 2 | 2 | Л1,М5,П5,П3 | ОК2,ОК3,ОК6,ОК7 |  |  |

# 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

**3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала (комплекса).

**Оборудование спортивного комплекса:**

* спортивный зал, обеспечивающий единовременную пропускную способность не менее 50 чел в час;
* место для занятий настольным теннисом;
* тренажерный зал;
* спортивный инвентарь.

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование материальных ценностей | Кол-во |
| Мяч волейбольный | 10 |
| Мяч футбольный | 6 |
| Мяч баскетбольный | 15 |
| Турник навесной на гимнастическую стенку, металлический | 1 |
| Гимнастический мостик | 2 |
| Лыжный комплект | 50 |
| Лыжные палки | 50 |
| Сетка волейбольная | 3 |
| Теннисный стол | 2 |
| Ракетки теннисные | 12 |
| Мячи для настольного тенниса | 60 |
| Сетка для настольного тенниса | 2 |
| Гимнастический конь | 1 |
| Скакалки | 10 |
| Волейбольная форма | 15 |
| Гимнастические маты | 16 |
| Шиты баскетбольные | 6 |
| Гимнастическая стенка | 2 |
| Граната для метания 700 гр. | 3 |
| Компьютер | 1 |
| Камера | 1 |
| Колонки | 2 |

ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание обучения | Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий) |
| *Теоретическая часть* | |
| Ведение. Физическая культура в общекуль­турной и профессио­нальной подготовке студентов СПО | Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.  Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурноспортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) |
| 1. Основы методики са­мостоятельных занятий физическими упражне­ниями | Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям.  Знание форм и содержания физических упражнений.  Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек.  Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены |
| 2. Самоконтроль, его основные методы, по­казатели и критерии оценки | Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.  Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля |
| 3. Психофизиологиче­ские основы учебного и производственного труда. Средства физиче­ской культуры в регули­ровании работоспособ­ности | Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности.  Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии.  Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.  Овладение методами повышения эффективности производствен­ного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности |
| 4. Физическая культура в профессиональной де­ятельности специалиста | Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные ме­тоды физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.  Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.  Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования |
| *Практическая часть* | |
| Учебно-методические занятия | Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.  Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.  Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.  Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.  Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.  Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.  Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности |
| Учебно-тренировочные занятия | |
| 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка | Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).  Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», пере­кидной.  Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов |
| 2. Лыжная подготовка | Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.  Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.  Сдача на оценку техники лыжных ходов.  Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.  Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях |
| 3. Гимнастика | Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.  Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики |
| 4. Спортивные игры | Освоение основных игровых элементов.  Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.  Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.  Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.  Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.  Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.  Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации |
| 5. Плавание | Умение выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.  Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой. Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине.  Освоение элементов игры в водное поло (юноши), элементов фигурного плавания (девушки); знание правил плавания в открытом водоеме.  Умение оказывать доврачебную помощь пострадавшему.  Знание техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне.  Освоение самоконтроля при занятиях плаванием |
| Виды спорта по выбору | Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений |
| 1. Ритмическая гимна­стика | Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.  Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий |
| 2. Атлетическая гимна­стика, работа на трена­жерах | Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.  Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой.  Заполнение дневника самоконтроля |
| 4. Дыхательная гимнастика | Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы.  Знание техники безопасности при занятии спортивной аэробикой.  Умение осуществлять самоконтроль.  Участие в соревнованиях |
| 5. Спортивная аэробика | Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях.  Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике).  Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности |
| Внеаудиторная само­стоятельная работа | Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях.  Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах.  Соблюдение техники безопасности |

литература

Для студентов

Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреж­дений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я.Кикотя, И. С.Барчукова. — М., 2010.

Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образо­вания. — М., 2014.

Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая куль­тура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.

Сайганова Е.Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. посо­бие. — М., 2010. — (Бакалавриат).

Для преподавателей

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-Ф3 «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государ­ственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистри­рован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

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

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

Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.

Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.

Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.

Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.

Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. посо­бие / под ред. Н.Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприя­тий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического монито­ринга / под ред. С.В. Матвеева. — СПб., 2010.

Интернет-ресурсы

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»). [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России). [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

Приложение

Оценка уровня физических способностей студентов

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Физические  способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст,  лет | Оценка | | | | | |
| Юноши | | | Девушки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Скорост­ | Бег 30 м, с | 16 | 4,4 | 5,1—4,8 | 5,2 | 4,8 | 5,9—5,3 | 6,1 |
|  | ные |  |  | и выше |  | и ниже | и выше |  | и ниже |
|  |  |  | 17 | 4,3 | 5,0—4,7 | 5,2 | 4,8 | 5,9—5,3 | 6,1 |
| 2 | Координа­ | Челночный бег 310 м, с | 16 | 7,3 | СО  0  1 | 8,2 | 8,4 | 9,3—8,7 | 9,7 |
|  | ционные |  |  | и выше |  | и ниже | и выше |  | и ниже |
|  |  |  | 17 | 7,2 | 7,9—7,5 | 8,1 | 8,4 | 9,3—8,7 | 9,6 |
| 3 | Скоростно­ | Прыжки в длину с места, см | 16 | 230 | 195—210 | 180 | 210 | 170—190 | 160 |
|  | силовые |  |  | и выше |  | и ниже | и выше |  | и ниже |
|  |  |  | 17 | 240 | 205—220 | 190 | 210 | 170—190 | 160 |
| 4 | Выносли­ | 6-минутный бег, м | 16 | 1500 | 1300—1400 | 1100 | 1 300 | 1050—1200 | 900 |
|  | вость |  |  | и выше |  | и ниже | и выше |  | и ниже |
|  |  |  | 17 | 1 500 | 1300—1400 | 1100 | 1 300 | 1050—1200 | 900 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, | 16 | 15 | 9—12 | 5 | 20 | 12—14 | 7 |
|  |  | см |  | и выше |  | и ниже | и выше |  | и ниже |
|  |  |  | 17 | 15 | 9—12 | 5 | 20 | 12—14 | 7 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекла­ | 16 | 11 | 8—9 | 4 | 18 | 13—15 | 6 |
|  |  | дине из виса, количество раз (юно­ |  | и выше |  | и ниже | и выше |  | и ниже |
|  |  | ши), на низкой перекладине из виса | 17 | 12 | 9—10 | 4 | 18 | 13—15 | 6 |
|  |  | лежа, количество раз (девушки) |  |  |  |  |  |  |  |

Приложение 2

Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тесты | Оценка в баллах | | |
| 5 | 4 | 3 |
| 1. Бег 3 000 м (мин, с) | 12,30 | 14,00 | б/вр |
| 2. Бег на лыжах 5 км (мин, с) | 25,50 | 27,20 | б/вр |
| 3. Плавание 50 м (мин, с) | 45,00 | 52,00 | б/вр |
| 4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге) | 10 | 8 | 5 |
| 5. Прыжок в длину с места (см) | 230 | 210 | 190 |
| 6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м) | 9,5 | 7,5 | 6,5 |
| 7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз) | 13 | 11 | 8 |
| 8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз) | 12 | 9 | 7 |
| 9. Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с) | 7,3 | 8,0 | 8,3 |
| 10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз) | 7 | 5 | 3 |
| 11. Гимнастический комплекс упражнений:   * утренней гимнастики; * производственной гимнастики; * релаксационной гимнастики (из 10 баллов) | До 9 | До 8 | До 7,5 |

Приложение 3

Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тесты | Оценка в баллах | | |
| 5 | 4 | 3 |
| 1. Бег 2 000 м (мин, с) | 11,00 | 13,00 | б/вр |
| 2. Бег на лыжах 3 км (мин, с) | 19,00 | 21,00 | б/вр |
| 3. Плавание 50 м (мин, с) | 1,00 | 1,20 | б/вр |
| 4. Прыжки в длину с места (см) | 190 | 175 | 160 |
| 5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге) | 8 | 6 | 4 |
| 6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (коли­чество раз) | 20 | 10 | 5 |
| 7. Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с) | 8,4 | 9,3 | 9,7 |
| 8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м) | 10,5 | 6,5 | 5,0 |
| 9. Гимнастический комплекс упражнений:   * утренней гимнастики; * производственной гимнастики; * релаксационной гимнастики (из 10 баллов) | До 9 | До 8 | До 7,5 |

Приложение 4

Требования к результатам обучения студентов специальной медицинской группы:

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.

* Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
* Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
* Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
* Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
* Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
* Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
* Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упраж­нений.
* Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
* Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях фи­зическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
* Уметь выполнять упражнения:

1. сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
2. подтягивание на перекладине (юноши);
3. поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
4. прыжки в длину с места;
5. бег 100 м;
6. бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
7. тест Купера — 12-минутное передвижение;
8. плавание — 50 м (без учета времени);
9. бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ**

**УЧЕБНОГОПРЕДМЕТА**

Контроль и оценка результатов освоения учебного предметаФизическая культура осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Раздел (тема) учебной дисциплины | Результаты обучения  (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки  результатов обучения |
| 1 | 2 | 3 |
| **Раздел 1.**  Теория физической культуры | **Знание:**  - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.  **Использовать приобретенные знания и умения:**  **-** повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнования; активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни. | Текущий контроль:  - реферат |
| **Раздел 2.**  Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. | **Умение правильно:**  - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.  **Знание:**  - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.  **Использовать приобретенные знания и умения:**  **-** повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; подготовки к профессиональной деятельности и службе в вооруженных силах Российской Федерации; активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни. | Текущий контроль:  - сдача нормативов |
| **Раздел 3.**  Спортивные игры. Волейбол. | **Умение правильно:**  - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой  **Знание:**  - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности  **Использовать приобретенные знания и умения:**  **-** повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; подготовки к профессиональной деятельности и службе в вооруженных силах Российской Федерации; активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни. | Текущий контроль:  - сдача нормативов |
| **Раздел 4.**  Спортивные игры. Баскетбол. | **Умение правильно:**  - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой  **Знание:**  - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности  **Использовать приобретенные знания и умения:**  **-** повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; подготовки к профессиональной деятельности и службе в вооруженных силах Российской Федерации; активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни. | Текущий контроль:  - сдача нормативов |
| **Раздел 5.**  Лыжная подготовка | **Умение правильно:**  **-** выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения  **Знание:**  **-** способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности | Текущий контроль:  - сдача нормативов |
| **Раздел 6.** Гимнастика. | **Умение правильно:**  **-**выполнять индивидуально подобранные комплксы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;  **Знание:**  **-** влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности | Текущий контроль:  - сдача нормативов |
| **Раздел 7.** Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах | **Умение правильно:**  **-**выполнять индивидуально подобранные комплксы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;  **Знание:**  **-** влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности  **Использовать приобретенные знания и умения:**  **-** повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; подготовки к профессиональной деятельности и службе в вооруженных силах Российской Федерации; активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни; организация и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнования | Текущий контроль:  - сдача нормативов |
| **Раздел 8.** Подвижные игры | **Умение правильно:**  **-** преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой  **Знание:**  **-** влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; **Использовать приобретенные знания и умения:**  **-** повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; организация и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнования; активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни. | Текущий контроль:  - |

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты (освоенные общие компетенции)** | **Основные показатели оценки результата** | **Формы и методы контроля и оценки** |
| OK 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. |  |  |
| ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. |  |  |
| ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. |  |  |
| ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения  профессиональных задач, профессионального и личностного развития. |  |  |
| ОК 5. Использовать информационно­коммуникационные технологии в профессиональной деятельности. |  |  |
| ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. |  |  |
| ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий. |  |  |