

Министерство образования Красноярского края  
Краевое государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение  
«Канский техникум отраслевых технологий и сельского хозяйства»


**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

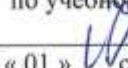
по профессии

**15.01.05 СВАРЩИК РУЧНОЙ И ЧАСТИЧНО МЕХАНИЗИРОВАННОЙ  
СВАРКИ (НАПЛАВКИ)**

Канск, 2021г.

РАССМОТРЕНА  
Методической комиссией  
гуманитарного цикла  
Протокол № 5 от 17 июня 2021г.  
Председатель методической комиссии  
 О.С. Мельникова  
« 17 » июня 2021г.

Разработана на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендовано Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО», с учётом примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016г. № 2/16-з)

СОГЛАСОВАНА  
И.о.заместителя директора  
по учебной работе  
 О.А. Рейнгард  
« 01 » сентября 2021г.

РАЗРАБОТАНА преподавателем А.А. Веретельниковым

### Содержание рабочей программы:

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>стр.</b>
1	Пояснительная записка	4
2	Общая характеристика учебной дисциплины	6
3	Место учебной дисциплины в учебном плане	8
4	Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебной дисциплины, курса	9
5	Содержание учебной дисциплины	11
6	Критерии оценки знаний, умений студентов	16
7	Тематический план	17
8	Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся	21
9	Перечень лабораторных, практических и других видов работ	42
10	Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение	43
11	Список литературы для студентов и преподавателя	44
12	Приложение №1 Характеристика основных видов деятельности студентов	47
13	Приложение №2 Оценка уровня физической подготовленности	50
14	Приложение №3 Контрольные упражнения для проведения дифференцированного зачета	52
15	Приложение №4 Примерные темы рефератов (докладов), индивидуальных проектов	53
16	Приложение №5. Содержание дисциплины с учётом профессиональной направленности	55
17	Приложение №6. Перечень личностных результатов с учетом воспитательной направленности	57

## 1. Пояснительная записка

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

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Мин. обр. науки России от 17.03.2015 № 06-259), с учётом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016г. № 2/16-з).

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

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

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности студентов, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами (русский язык,

история, ОБЖ, физика, химия) способствует воспитанию, социализации и самоидентификации студентов посредством лично - общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно - деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья студентов.

Занятия по физической культуре проводятся на протяжении всего периода обучения и осуществляется в следующих формах:

- уроки физической культуры - основная и наиболее целесообразная форма;
- самостоятельные занятия студентов физической культурой, спортом и туризмом во внеурочное время;
- спортивно-массовые оздоровительные мероприятия в форме спортивных соревнований и праздников, дней здоровья, проводимые в свободное от занятий время;
- внеклассные занятия, ориентированные на укрепление здоровья и физической подготовленности – спортивные кружки и секции;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня - физкультурная минутка, физкультурная пауза.

Формирование УУД осуществляется системно, на всех этапах обучения двигательному действию. На этапе начального разучивания уделяется внимание определению цели, то есть предполагаемого результата обучения, а также работе с представлениями студентов об изучаемом двигательном действии (студенты показывают, как, по их мнению, необходимо выполнить двигательное действие). На этапе углубленного изучения осуществляется организация работы в группе по выполнению серии упражнений по таблицам, рисункам, создание условий для концентрации внимания на пространственных, временных или динамических характеристиках техники двигательного действия. На этапе совершенствования происходит выявление индивидуальных деталей техники двигательного действия на основе собственного опыта и опыта товарищей; отработка упражнения в различных условиях и ситуациях.

В ходе освоения учебной программы осуществляется текущий и итоговый контроль знаний, умений и навыков студентов по дисциплине, в форме практических тестов по разделам программы, которые обеспечивают текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и практических знаний-умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента.

На изучение учебной дисциплины «Физическая культура» учебным планом отводится 257 часов.

В том числе:

максимальной учебной нагрузки студента – 257 часов, включая:

часы обязательной аудиторной учебной нагрузки студента - 171 часов;

часы самостоятельной работы студента - 86 часов.

Итоговый контроль осуществляется в конце изучения всего курса в виде дифференцированного зачета.

## 2. Общая характеристика учебной дисциплины

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности студентов, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций. Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации студентов посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

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

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- 3) введением в профессиональную деятельность специалиста.

Физкультурно-оздоровительная деятельность ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности студентов.

Введение в профессиональную деятельность ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает назначение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

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

Теоретическая часть направлена на формирование у студентов мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

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

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, кроссовой подготовки, лыж, гимнастики, спортивных игр) введены по выбору (ритмическая и атлетическая гимнастика).

### **3. Место учебной дисциплины в учебном плане**

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС). В учебных планах ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО соответствующего профиля профессионального образования.



#### **4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебной дисциплины**

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

##### **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- 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;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; готовность к служению Отечеству, его защите;

##### **метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

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

**предметных:**

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

## **5. Содержание учебной дисциплины**

### **Раздел I Теоретические сведения (10 ч.)**

#### **1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. (1 ч.)**

Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.

Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.

#### **2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья (1 ч.)**

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. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

#### **3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями (2 ч.)**

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.

#### **4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки (2 ч.)**

Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

#### **5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. (2 ч.)**

Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины

изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.

## **6. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. (2 ч.)**

Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной 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. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.

В результате изучения раздела студент должен:

### **знать:**

- оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на профилактику вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.
- формы, методы и средства физической культуры и спорта на производстве и в свободное время.

### **уметь:**

- организовывать и проводить самостоятельные и самодеятельные формы занятий физическими упражнениями и спортом;
- составлять комплексы производственной гимнастики;
- выполнять профилактику профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания;
- проводить тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций;
- использовать спортивный инвентарь на занятиях физической культурой.

## **Раздел II Способы двигательной деятельности (умения, навыки).**

### **Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. (41 ч.)**

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.

В результате изучения темы студент должен

### **знать:**

- оздоровительное и прикладное значение легкой атлетики;
- основные положения организации и построения учебных и тренировочных занятий;
- правила соревнований по легкой атлетике;
- необходимое оборудование и инвентарь для занятий легкой атлетикой
- меры предупреждения травм.

### **уметь:**

- выполнить учебные нормативы;
- выполнять судейство соревнований;
- провести подготовительную часть урока.

### **Лыжная подготовка (27ч.)**

Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

В результате изучения темы студент должен

#### **знать:**

- основы техники передвижения на лыжах;
- технику безопасности, меры предупреждения травм и обморожений;
- обязанности начальника дистанции, судьи контролера, судьи на старте и на финише;
- основы применения лыжных мазей, гигиенические требования занимающихся лыжной подготовкой;

#### **уметь:**

- организовать и провести лыжный поход;
- выполнять учебные нормативы;

### **Гимнастика (20 ч.)**

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

В результате изучения темы студент должен

#### **знать:**

- меры предупреждения травм, меры оказания первой помощи;
- влияние гимнастических упражнений на телосложение и воспитание волевых качеств;
- современные спортивно оздоровительные системы физических упражнений по профессионально-прикладной физической подготовке и по формированию телосложения.

#### **уметь:**

- составить, выполнить и провести индивидуально и с группой учащихся комплекс производственной гимнастики для избранной профессии.
- выполнять зачетные упражнения и учебные нормативы:
- выполнять опорный прыжок через козла в ширину- ноги врозь (высота снаряда 110 см), прыжок углом через коня в ширину, высота 110 см (девушки); опорный прыжок через коня в длину ноги врозь, высота 120 см.(юноши)
- выполнять комплекс из упражнений на бревне (девушки);
- выполнять комбинации упражнений с обручем, лентой, скакалкой (девушки);
- выполнять соединение элементов акробатики (девушки; юноши);
- выполнять лазание по канату на время (юноши);

- выполнять комплекс из упражнений на брусках;

### **Спортивные игры:**

#### **Волейбол (26 ч.)**

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.

В результате изучения темы студент должен

#### **знать:**

- требования к учащимся и правила поведения на занятиях, профилактика травм;
- правила игры, правила судейства соревнований по волейболу;
- тактику игры в защите и нападении.

#### **уметь:**

- применять изученные приемы игры и индивидуальные тактические действия в учебной игре;
- проводить разминку с группой;
- проводить самостоятельную тренировку по волейболу;
- выполнять судейство игр по волейболу;
- организовывать и проводить соревнования между командами учебных групп;
- выполнять учебный норматив.

#### **Баскетбол (22 ч.)**

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

В результате изучения темы студент должен

#### **знать:**

- требования к учащимся и правила поведения на занятиях, профилактика травм;
- правила игры, правила судейства соревнований по баскетболу;
- тактику игры в защите и нападении.

#### **уметь:**

- выполнять любой прием техники;
- судить учебную игру;
- выполнить учебные нормативы.

#### **Футбол (15 ч.)**

Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

В результате изучения темы студент должен

#### **знать:**

- о физических качествах и правилах их тестирования;
- причины травматизма при занятии футболом и правила его предупреждения;

- знать основы судейства.

**Уметь:**

- организовать самостоятельные занятия по футболу;
- руководить своей командой на соревнованиях
- участвовать в судействе учебных и товарищеских игр в качестве 2-го судьи.

**Виды спорта по выбору:**

**Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах. (10ч.)**

Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.

В результате изучения темы студент должен

**знать:**

- правила страховки и само страховки;
- как формировать осанку с помощью отягощений;
- влияние различных факторов на проявление силы мышц;
- оборудование мест занятий и инвентарь.

**уметь:**

- составить и выполнять комплексы атлетической гимнастики
- выполнять комплексы упражнений, целенаправленно воздействующих на формирование осанки;
- качественно выполнять упражнения из атлетической гимнастики.

## 6. Критерии оценки знаний, умений студентов

При оценивании знаний по дисциплине Физическая культура учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки теоритического раздела программы используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Ответ оценивается отметкой «5», если студент: демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.

Ответ оценивается отметкой «4», если студент: демонстрирует понимание сущности материала, но в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Ответ оценивается отметкой «3», если студент: демонстрирует отсутствие логической последовательности изложения материала, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Ответ оценивается отметкой «2», если студент: демонстрирует незнание материала программы.

С целью проверки техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений на результат.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; студент понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим студентами; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении упражнений студент действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Студент не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка



## 7. Тематический план

Тематический план  
учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура  
2021 - 2022 учебный год  
2022 - 2023 учебный год  
Группа 1-6; 2-6

Профессия: Сварщик ручной и частично механизированной сварки (наплавки)

№п/ п	Наименование разделов и тем	Максимальна я Учебная нагрузка	Самост. работа обучающ ихся	Обязательная учебная нагрузка	
				Всего занятий	в т. ч. прак. занят ия
1 курс 1 семестр					
1	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	23	8	15	14
1.1	Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	1	-	1	-
1.2.	Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	5	2	3	3
1.3.	Эстафетный бег.	5	2	3	3
1.4	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	4	1	3	3
1.5	Метание гранаты.	4	1	3	3
1.6	Бег на длинную дистанцию.	4	2	2	2
2	Волейбол.	22	7	15	14
2.1	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	1	-	1	-
2.2	Стойки, остановки, перемещения.	3	1	2	2
2.3	Приём и передача мяча.	5	2	3	3
2.4	Подача мяча.	5	2	3	3
2.5	Тактика нападения.	4	1	3	3
2.6	Тактика защиты.	4	1	3	3
3	Гимнастика.	15	5	10	10
3.1	Акробатические упражнения.	5	1	4	4
3.2	Опорный прыжок.	4	1	3	3

3.3	ППФП.	6	3	3	3
<b>4</b>	<b><u>Виды спорта по выбору:</u></b> <b>Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах (юноши)</b> <b>Ритмическая гимнастика (девушки)</b>	<b>16</b>	<b>5</b>	<b>11</b>	<b>10</b>
4.1	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	-	1	-
4.2	Силовая подготовка (юноши). Упражнения в равновесии (девушки).	6	4	4	4
4.3	Специальная физическая подготовка (юноши). Упражнения на гибкость (девушки).	9	1	6	6
<b>Всего за 1 семестр</b>		<b>76</b>	<b>25</b>	<b>51</b>	<b>48</b>
<b>2 семестр</b>					
<b>5</b>	<b>Лыжная подготовка.</b>	<b>18</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>11</b>
5.1	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	-	1	-
5.2	Техника лыжных ходов и переходов.	7	2	5	5
5.3	Техника подъёмов и спусков.	5	2	3	3
5.4	Техника поворотов и торможений.	5	2	3	3
<b>6</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>16</b>	<b>5</b>	<b>11</b>	<b>10</b>
6.1	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	1	-	1	-
6.2	Техника владения мячом.	5	2	3	3
6.3	Броски мяча в кольцо.	3	1	2	2
6.4	Тактика нападения.	3	1	2	2
6.5	Тактика защиты.	4	1	3	3
<b>7</b>	<b>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</b>	<b>27</b>	<b>9</b>	<b>18</b>	<b>18</b>
7.1.	Низкий старт, стартовый разгон.	5	2	3	3
7.2	Эстафетный бег.	4	2	2	2
7.3	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».	5	1	4	4
7.4	Прыжки в длину с места, с разбега.	5	1	4	4
7.5	Метание гранаты.	4	1	3	3
7.6	Бег на длинную дистанцию.	4	2	2	2
<b>8</b>	<b>Футбол</b>	<b>23</b>	<b>8</b>	<b>15</b>	<b>15</b>
8.1	Удары по мячу.	5	2	3	3
8.2	Остановка мяча.	5	2	3	3
8.3	Отбор мяча.	5	2	3	3
8.4	Тактическая подготовка.	4	1	3	3

8.5	Тактика вратаря.	4	1	3	3
<b>Всего за 2 семестр</b>		<b>84</b>	<b>28</b>	<b>56</b>	<b>54</b>
<b>Итого за 1 курс обучения</b>		<b>160</b>	<b>53</b>	<b>107</b>	<b>102</b>
<b>2 курс 3 семестр</b>					
<b>9</b>	<b>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</b>	<b>14</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>9</b>
9.1	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	1	-	1	-
9.2	Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	3	1	2	2
9.3	Эстафетный бег.	3	1	2	2
9.4	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	3	1	2	2
9.5	Метание гранаты.	3	1	2	2
9.6	Бег на длинную дистанцию.	1	1	1	1
<b>10</b>	<b>Гимнастика.</b>	<b>17</b>	<b>6</b>	<b>11</b>	<b>10</b>
10.1	Психофизиологические основы учебного и производственного труда.	1	-	1	-
10.2	Упражнения на перекладине.	5	2	3	3
10.3	Акробатические упражнения.	5	2	3	3
10.4	ППФП.	6	2	4	4
<b>11</b>	<b>Волейбол.</b>	<b>21</b>	<b>7</b>	<b>13</b>	<b>12</b>
11.1	Психофизиологические основы учебного и производственного труда.	1	-	1	-
11.2	Приём и передача мяча.	5	2	2	2
11.3	Подача мяча.	4	2	2	2
11.4	Тактика нападения.	6	2	4	4
11.5	Тактика защиты.	5	1	4	4
<b>Всего за 3 семестр</b>		<b>52</b>	<b>17</b>	<b>34</b>	<b>31</b>
<b>4 семестр</b>					
<b>12</b>	<b>Лыжная подготовка.</b>	<b>25</b>	<b>8</b>	<b>17</b>	<b>16</b>
12.1	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	1	-	1	-
12.2	Техника лыжных ходов и переходов.	12	4	8	8
12.3	Техника подъёмов и спусков.	6	2	4	4
12.4	Техника поворотов и торможений.	6	2	4	4
<b>13</b>	<b>Баскетбол.</b>	<b>20</b>	<b>7</b>	<b>13</b>	<b>12</b>

13.1	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	1	-	1	-
13.2	Техника владения мячом.	6	3	3	3
13.3	Броски мяча в кольцо.	5	2	3	3
13.4	Тактика нападения.	4	1	3	3
13.5	Тактика защиты.	4	1	3	3
<b>Всего за 4 семестр</b>		<b>45</b>	<b>15</b>	<b>30</b>	<b>28</b>
<b>Итого за 2 курс обучения</b>		<b>97</b>	<b>33</b>	<b>64</b>	<b>59</b>
<b>Итого</b>		<b>257</b>	<b>86</b>	<b>171</b>	<b>161</b>

## 8. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности студентов

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа студентов	Объем часов	Основные виды учебной деятельности студентов
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</b>			
<b>Тема 1.1.</b> <b>Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b>	Содержание учебного материала	1	Умения обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений.
	1.Современное состояние физической культуры и спорта. 2.Физическая культура и личность профессионала. 3.Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.		
<b>Тема 1.2.</b> <b>Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.</b>	Содержание учебного материала	3	Освоение техники финиширования, бега с низкого, высокого старта.
	1. Бег на короткие дистанции. 2. Бег по прямой дистанции. 3. Низкий старт и стартовый разгон. 4.Старт (использование стартовых колодок). Команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!» 5. Финиширования. 6.Движения рук в спринтерском беге. 7. Бег в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.		
	<b>Практические занятия</b> 1.Техника безопасности на занятиях л/а. 2. Совершенствование техники финиширования. 3.Бег 100 м на результат.		
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студентов</b> Подготовка доклада по теме «Основы техники бега на короткие дистанции»		
<b>Тема 1.3. Эстафетный бег.</b>	Содержание учебного материала	2	Высказывание суждений о технике бега на короткие дистанции.
	1. Эстафетный бег. 2. Передачи эстафетной палочки. 3. Старт на этапах эстафетного бега. 4.Передачи эстафетной палочки на максимальной скорости.		

	5.Эстафетный бег в целом.		
	<b>Практические занятия</b> 4.Закрепление техники передачи эстафетной палочки. 5.Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. 6.Челночный бег 10х10м на результат.	3	Умения технически грамотно выполнять передачу эстафетной палочки
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студентов</b> Освоение техники эстафетного бега	2	Овладение техникой эстафетного бега.
	Содержание учебного материала		Освоение техники прыжка в длину с разбега.
<b>Тема 1.4</b> <b>Прыжок в длину с разбега</b> <b>«согнув ноги»</b>	1. Прыжки в длину с разбега 2. Отталкивания 3. Разбег в сочетании с отталкиванием 4. Приземления 5. Движения в полете 6. Прыжки в длину в целом		
	<b>Практические занятия</b> 7.Закрепление техники прыжка в длину с разбега. 8.Совершенствование техники прыжка. 9.Прыжок в длину с разбега на результат.	3	Умения технически грамотно выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студентов</b> 1.Составление комплекса физических упражнений на развитие прыгучести.	1	Умения составлять комплекс физических упражнений.
	Содержание учебного материала		Освоение техники метания гранаты.
<b>Тема 1.5</b> <b>Метание гранаты</b>	1. Метания гранаты 2.Держание и выбрасывание снаряда 3. Метания гранаты с места 4. Метания с бросковых шагов 5. Выполнения разбега и отведения гранаты 6.Метания гранаты с полного разбега		
	<b>Практические занятия</b> 10.Обучение технике держания гранаты. 11.Закрепление техники разбега при метании гранаты. 12.Метание гранаты на результат.	3	Умения технически грамотно выполнять метание гранаты.
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студентов</b> 1.Освоение техники метания гранаты.	1	Овладение техникой метания гранаты.
	Содержание учебного материала		Освоение техники бега на 3000м.
<b>Тема 1.6</b> <b>Бег на длинную</b>	1. Бег на длинные дистанции		

дистанцию.	2.Старт и стартовый разгон. Команды «На старт!», «Марш!» 3.Бег по дистанции. Финиширование (финишный бросок, спурт) 4.Особенности техники кроссового бега		
	<b>Практические занятия</b> 13.Бег 1000м на результат. 14.Бег 3000м на результат.	2	Сдача контрольного норматива.
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студентов</b> 1.Освоение техники бега на длинные дистанции.	2	Овладение техникой бега на длинные дистанции.
<b>Раздел 2. Волейбол</b>			
<b>2.1</b> <b>Основы здорового образа жизни.</b> <b>Физическая культура в обеспечении здоровья.</b>	1.Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. 2.Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. 3.Современное состояние здоровья молодежи. 4.Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. 5.Влияние экологических факторов на здоровье человека. 6.Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. 7.Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности.	1	Актуализация знаний о ЗОЖ.
<b>2.2</b> <b>Стойки, остановки, перемещения.</b>	Содержание учебного материала		Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения
	1.Стартовая стойка (исходное положение) 3.Перемещения приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед 5.Двойной шаг вперед, назад 6.Скачок 7.Остановка шагом, прыжком 8.Прыжки вверх толчком двух ног (одной) с места и после перемещения и остановки 9.Сочетание способов перемещений 10.Сочетание способов перемещений с техническими приемами		
	<b>Практические занятия</b> 15.Закрепление техники стоек и перемещений. 16.Совершенствование техники перемещений с владением мячом.	2	Освоение основных игровых элементов
<b>2.3</b> <b>Приём и передача мяча.</b>	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студентов</b> 1.Составление комплекса физических упражнений круговой тренировки по волейболу.	1	Умения составлять комплекс физических упражнений.
	Содержание учебного материала 1.Приём и передача мяча сверху, снизу, над собой, сверху двумя руками стоя спиной.		Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве,

	2.Приём и передача мяча сверху в прыжке, с выпадом в сторону и с последующим перекатом на бедро 3. Приём и передача снизу двумя руками, одной рукой сверху.		скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения
	<b>Практические занятия</b> 17. Совершенствование техники приема и передач мяча. 18. Обучение технике приёма мяча с падением. 19. Передача и приём мяча на результат.	3	Умения выполнять технику игровых элементов на оценку.
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студентов</b> 1.Написание реферата по теме «История развития волейбола в России»	2	Высказывание суждений о волейболе в России
<b>2.4</b> <b>Подача мяча.</b>	Содержание учебного материала		Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения
	1.Нижняя прямая 2.Нижняя боковая 3.Верхняя прямая 4.Подача в прыжке		
	<b>Практические занятия</b> 20. Закрепление техники подач мяча 21. Обучение технике верхней боковой подачи. 22. Подача мяча на результат.	3	Умения выполнять технику игровых элементов на оценку.
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студентов</b> 1.Составление комплекса физических упражнений на развитие силы.	2	Умения составлять комплекс физических упражнений.
<b>2.5</b> <b>Тактика нападения</b>	Содержание учебного материала		Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.
	1.Индивидуальные тактические действия: выбор места для второй передачи, выбор места и способа подачи, выбор способа отбивания мяча. 2.Вторая передача, стоя к атакующему лицом. 3.Нападающий удар 4.Групповые тактические действия: взаимодействие игроков в зонах 5.Командные тактические действия		
	<b>Практические занятия</b> 23. Обучение технике нападающего удара 24. Закрепление техники нападающего удара. 25. Учебная игра с заданиями.	3	Освоение основных игровых элементов
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студентов</b> 1.Подготовка доклада по теме «Техника и тактика нападающего удара»	1	Высказывание суждений о технике и тактике нападающего удара
<b>2.6</b>	Содержание учебного материала		Совершенствование



<b>Тактика защиты</b>	1.Индивидуальные тактические действия: выбор способа приема подачи, выбор места при блокировании, выбор места при приеме атакующего удара. 2.Выбор места при страховке партнера. 3.Выбор способа приема атакующего удара.		согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.
	<b>Практические занятия</b> 26. Закрепление техники блокирования. 27. Закрепление техники страховки партнёра. 28.Учебная игра с заданиями.	3	Освоение основных игровых элементов
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студентов</b> 1.Составление комплекса физических упражнений на развитие быстроты реакции.	1	Умения составлять комплекс физических упражнений.
<b>Раздел 3 Гимнастика</b>			
<b>3.1 Акробатические упражнения</b>	Содержание учебного материала		Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями.
	1.Кувырки, перекаты вперед, назад в группировке. 2.Акробатические элементы. 3.Стойка на голове, на голове и руках. 4.Общеразвивающие упражнения, упражнений в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девочки).		
	<b>Практические занятия</b> 29. Совершенствование техники акробатических элементов. 30. Обучение технике стойки на руках.. 31. Закрепление техники акробатических элементов 32. Акробатическая комбинация учёт умений.	4	Освоение техники акробатических элементов.
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студентов</b> 1.Составление комплекса упражнений на развитие физического качества гибкость.	1	Умения составлять комплекс упражнений.
<b>3.2 Опорный прыжок.</b>	Содержание учебного материала		Освоение техники опорного прыжка.
	1. Прыжок, согнув ноги через козла. 2. Прыжок ноги врозь через коня. 3. Прыжок углом через коня.		
	<b>Практические занятия</b> 33.Обучение технике прыжка через коня в длину ноги врозь. 34.Закрепление техники опорного прыжка 35.Опорный прыжок учёт умений.	3	Овладение техникой опорного прыжка.
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студентов.</b> 1.Составление комплекса гимнастических упражнений на развитие прыгучести.	1	Умения составлять комплекс упражнений.

<b>3.3</b> <b>ППФП</b>	Содержание учебного материала		Освоение упражнений профессиональной направленности.
	1.Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением. 2.Упражнения для коррекции нарушений осанки. 3.Упражнения на внимание. 4.Упражнения для коррекции зрения. 5. Комплексы упражнений вводной гимнастики. и производственной гимнастики		
	<b>Практические занятия</b> 36. Обучение комплексу упражнений ППФП 37. Закрепление комплекса упражнений по ППФП. 38. ППФП учет умений	3	Овладение комплексом ППФП.
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студентов</b> 1. Составление комплекса упражнений ППФП	3	Умения составлять комплекс ППФП.
<b>Раздел 4.Виды спорта по выбору:</b> <b>Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах (юноши)</b>			
<b>4.1</b> <b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</b>	1.Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. 2.Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. 3.Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. 4.Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена	1	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.
<b>4.2</b> <b>Силовая подготовка.</b>	Содержание учебного материала		Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья.
	1. Упражнений на силовом тренажере. 2.Жим штанги лёжа. 3. Приседания со штангой на плечах и на груди. 4. Упражнения с гантелями.		
	<b>Практические занятия</b> 39. Обучение технике упражнений со штангой. 40. Обучение технике выхода силой на перекладине. 41. Закрепление техники силовых упражнений. 42. Выполнений комплекса силовых упражнений на результат.	4	Овладение техникой силовых упражнений.

	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студентов</b> 1. Написание реферата по теме «Атлетическая гимнастика в системе физического воспитания и спорта»	4	Высказывание суждений о значении атлетической гимнастики.
<b>4.3 Специальная физическая подготовка</b>	Содержание учебного материала		Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья.
	1. Упражнения на гибкость (наклоны, растяжка). 2. Отжимания и подтягивания на перекладине. 3. Силовые протяжки (рывковая и толчковая) со штангой. 4. Рывок гири. 5. Толчок гири.		
	<b>Практические занятия</b> 43. Обучение технике толчка гири. 44. Закрепление техники толчка гири. 45. Толчок гири на результат. 46. Обучение техники рывка гири. 47. Закрепление техники рывка гири. 48. Зачёт. Рывок гири на результат.	6	Овладение техникой СФП.
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студентов</b> 1. Составление комплекса упражнений на развитие мышц спины	1	Умения составлять комплекс упражнений.
<b>Раздел 5 Лыжная подготовка</b>			
<b>5.1 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	1. Коррекция фигуры. 2. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. 3. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. 4. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.	1	Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек.
<b>5.2 Техника лыжных ходов и переходов.</b>	Содержание учебного материала		Овладение техникой лыжных ходов и переходов.
	1. Техника одновременных ходов. 2. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. 3. Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге. 4. Прохождение дистанции 3 км у девушек, дистанции 5 км у юношей на результат. 5. Распределение сил на дистанции, лидирование, обгон, финиширование.		
	<b>Практические занятия</b> 49. Совершенствование техники лыжных ходов.	5	Освоение техники лыжных ходов, перехода одновременных лыжных

	50. Обучение техники перехода с одновременного хода на попеременный. 51.Закрепление техники перехода с одновременного хода на попеременный. 52. Закрепление техники ходов и переходов. 53. Прохождение дистанции 5000 м на результат		ходов на попеременные; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студентов</b> 1.Освоение техники лыжных ходов и переходов	2	Овладение техникой лыжных ходов и переходов.
<b>5.3 Техника подъёмов и спусков.</b>	Содержание учебного материала		Овладение техникой подъёмов и спусков.
	1. Подводящие упражнения, при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне. 2.Подъём «полуёлочкой», «елочкой», спуск в «основной стойке». 3.Преодоление подъёмов и препятствий.		
	<b>Практические занятия</b> 54. Закрепление техники подъёмов на учебном склоне. 55. Совершенствование техники спусков в средней стойке. 56. Выполнение подъёмов и спусков на результат.	3	Освоение техники преодоления подъёмов и препятствий;
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студентов</b> 1.Подготовка доклада по теме «История развития лыжного спорта»	2	Высказывание суждений об истории лыжного спорта
<b>5.4 Техника поворотов и торможений</b>	Содержание учебного материала		Овладение техникой поворотов и торможений.
	1. Техника поворота «переступанием», «плугом». 2.Торможение «плугом», «полуплугом». 2.Применение изученных способов поворотов и торможений на учебном круге, на учебном склоне.		
	<b>Практические занятия</b> 57. Закрепление техники поворотов и торможений. 58. Совершенствование техники поворотов и торможений. 59. Выполнение поворотов и торможений на результат.	3	Освоение техники поворотов и торможений. Сдача на оценку поворотов и торможений
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студентов</b> 1.Освоение техники спусков, поворотов и торможений	2	Овладение техникой поворотов и торможений.
<b>Раздел 6 Баскетбол</b>			
<b>6.1 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.</b>	1.Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.	1	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений- тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма,-физической подготовленности.
<b>6.2</b>	Содержание учебного материала		Овладение техникой передач мяча.

<b>Техника владения мячом</b>	1. Ведение мяча на месте, в движении, бегом, с изменением направления и скорости, высоты отскока. 2. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте и в движении. 3. Передача одной, двумя, снизу, сверху, крюком, скрытая передача, на месте и в движении. 4. Вырывание, выбивание мяча.		Знание правил соревнований по баскетболу.
	<b>Практические занятия</b> 60. Совершенствование техники владения мячом. 61. Передачи мяча на результат. 62. Учебная игра с заданиями.	3	Освоение основных игровых элементов.
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студентов</b> 1. Освоение техники владения мячом.	2	Овладение техникой игры в баскетбол.
<b>6.3 Броски мяча в кольцо.</b>	Содержание учебного материала		Овладение техникой броска мяча в кольцо.
	1. Одной рукой в баскетбольный щит с места. 2. Двумя руками от груди с места, после ведения и остановки, двумя руками снизу в движении. 3. От груди в баскетбольное кольцо с места, после ведения. 4. В баскетбольное кольцо с места, в прыжке одной рукой с места. 5. Штрафной бросок. 6. Передачи в прыжке со средней дистанции, с дальней дистанции.		
	<b>Практические занятия</b> 63. Закрепление техники бросков мяча в кольцо. 64. Штрафной бросок на результат.	2	Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.
<b>6.4 Тактика нападения</b>	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студентов</b> 1. Составление комплекса круговой тренировки баскетболиста.	1	Умения составлять комплекс упражнений.
	Содержание учебного материала		Развитие личностно-коммуникативных качеств.
	1. Индивидуальные действия: заслоны игроку с мячом и игроку без мяча. 2. Применение изученных приемов в сочетании с финтами “без мяча” и “с мячом”. 3. Групповые действия: взаимодействие двух нападающих против трех защитников, “тройка”, скрестный выход и малая восьмерка, наведение, пересечение. 4. Командные действия: разучивание комбинаций при вбрасывании из-за боковой.		
	<b>Практические занятия</b>	2	Освоение техники нападения.

	65.Обучение технике заслона. 66.Обучение групповому взаимодействию в нападении.		
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студентов</b> 1.Освоение техники индивидуальных действий в нападении.	1	Овладение техникой индивидуальных действий в нападении.
<b>6.5 Тактика защиты</b>	Содержание учебного материала		Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.
	1.Защитные действия при опеке игрока без мяча, при опеке игрока с мячом. 2.Перехват мяча 3.Борьба за мяч после отскока от щита 4.Быстрый прорыв 5.Командные действия в защите		
	<b>Практические занятия</b> 67. Обучение технике перехвата мяча. 68. Обучение технике борьбы мяча после отскока от щита. 69. Закрепление техники изученных упражнений.	3	Освоение техники защиты.
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студентов</b> 1.Освоение техники индивидуальных действий в защите.	1	Овладение техникой индивидуальных действий в защите.
<b>Раздел 7.Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</b>			
<b>7.1. Низкий старт, стартовый разгон.</b>	Содержание учебного материала		Освоение техники бега с низкого старта, стартового разгона.
	1.Техника бега на короткие дистанции. 2.Техника низкого старта и стартового разгона. 3.Старт (использование стартовых колодок). Команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!» 4.Техника финиширования. 5.Техника бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. 6.Бег с низкого и высокого старта.		
	<b>Практические занятия</b> 70. Совершенствование техники стартового разгона. 71. Совершенствование техники финиширования. 72. Бег 100 м на результат.	3	Умение технически грамотно выполнять низкий старт, стартовый разгон. Сдача контрольного норматива
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студентов</b> 1.Написание реферата по теме: «Основные правила соревнований в беге на короткие и длинные дистанции».	2	Высказывание суждений о правилах соревнований в беге.
<b>7.2</b>	Содержание учебного материала		Освоение техники эстафетного

<b>Эстафетный бег.</b>	1.Техника эстафетного бега. 2.Техника передачи эстафетной палочки. 3.Техника старта на этапах эстафетного бега. 4.Техника передачи эстафетной палочки на максимальной скорости. 5.Техника эстафетного бега в целом.		бега.
	<b>Практические занятия</b> 73. Закрепление техники передачи эстафетной палочки. 74. Бег 10х10 учёт умений.	2	Умение технически грамотно выполнять передачу эстафетной палочки. Сдача контрольного норматива
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студентов</b> 1.Составление комплекса физических упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	2	Высказывание суждений о технике эстафетного бега.
<b>7.3</b> <b>Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»</b>	Содержание учебного материала		Освоение техники прыжка в высоту с разбега.
	1.Техника прыжка в высоту с разбега. 2.Техника отталкивания. 3.Техника разбега в сочетании с отталкиванием. 4.Техника перехода через планку и приземлению. 5.Техника прыжка в высоту в целом		
	<b>Практические занятия</b> 75. Обучение технике перехода через планку при выполнении прыжка в высоту с разбега. 76. Закрепление техники перехода через планку при выполнении прыжка в высоту с разбега. 77. Закрепление техники отталкивания. 78. Прыжок через планку на результат.	4	Умения технически грамотно выполнять прыжок в высоту с разбега
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студентов</b> 1.Освоение техники прыжка в высоту.	1	Овладение техникой прыжка.
<b>7.4</b> <b>Прыжки в длину с места, с разбега.</b>	Содержание учебного материала		
	1.Техника прыжка в длину с разбега, с места. 2.Техника отталкивания. 3.Техника разбега в сочетании с отталкиванием. 4.Техника приземления. 5.Техника движения в полете. 6.Техника прыжка в высоту в целом.		Освоение техники прыжка.
	<b>Практические занятия</b> 79. Закрепление техники прыжковых упражнений. 80. Прыжок в длину с места на результат. 81. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 82. Прыжок в длину с разбега на результат.	4	Умения технически грамотно выполнять прыжок.

	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студентов</b> 1.Освоение техники прыжка в длину с места.	1	Овладение техникой прыжка.
<b>7.5</b> <b>Метание гранаты</b>	Содержание учебного материала		Освоение техники метания гранаты.
	1. Техника метания гранаты 2.Держание и выбрасывание снаряда 3.Техника метания гранаты с места 4.Техника метания с бросковых шагов 5.Техника выполнения разбега и отведения гранаты 6.Техника метания гранаты с полного разбега		
	<b>Практические занятия</b> 83. Обучение технике отведения гранаты в сочетании с разбегом. 84. Закрепление техники метания гранаты 85. Метание гранаты на результат.	3	Умения технически грамотно выполнять метание гранаты.
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студентов</b> 1.Подготовка доклада по теме «Основы техники метания гранаты»	1	Высказывание суждений о технике метания гранаты.
<b>7.6</b> <b>Бег на длинную дистанцию</b>	Содержание учебного материала		Освоение техники бега на 3000м.
	1.Техника бега на длинные дистанции 2 Бег по дистанции. Финиширование (финишный бросок) 3.Особенности техники кроссового бега.		
	<b>Практические занятия</b> 86. Бег 1000м на результат. 87. Бег 3000 м на результат.	2	Сдача контрольного норматива.
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студентов</b> 1.Освоение техники бега на длинные дистанции.	2	Овладение техникой бега на длинные дистанции.
<b>Раздел 8 Футбол</b>			
<b>8.1</b> <b>Удары по мячу</b>	Содержание учебного материала		Овладение техникой удара по мячу. Знание правил соревнований по футболу.
	1.Удары ногой различными способами на точность и силу после остановки, ведения, рывков. 2.Удары серединой лба и опорного положения 3.Удары серединой лба в прыжке 4.Удары боковой частью головы в опорном положении 5.Удары боковой частью головы в прыжке 6.Удары затылочной частью головы 7.Удары головой в броске 8.Удары головой различными способами на точность на короткое и среднее расстояние.		
	<b>Практические занятия</b> 88. Закрепление техники удара по мячу. 89. Совершенствование техники удара по мячу.	3	Освоение основных игровых элементов.



	90. Учебная игра с заданиями.		
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студентов</b> 1. Составление комплекса круговой тренировки по футболу.	2	Умения составлять комплекс упражнений.
<b>8.2</b> <b>Остановка мяча</b>	Содержание учебного материала		Освоение техники остановки мяча.
	1. Прием (остановка) катящихся мячей внутренней стороной стопы 2. Прием (остановка) опускающихся и низколетающих мячей внутренней стороной стопы в опорном положении 3. Прием (остановка) мячей, летящих выше бедра, внутренней стороны стопы в прыжке. 4. Прием (остановка) катящихся мячей подошвой 5. Прием (остановка) опускающихся мячей подошвой 6. Прием (остановка) опускающей мячей серединой подъема		
	<b>Практические занятия</b> 91. Закрепление техники остановки мяча в опорном положении. 92. Закрепление техники остановки мяча. 93. Совершенствование техники остановки мяча	3	Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студентов</b> 1. Освоение техники владения мячом.	2	Овладение техникой остановки мяча.
<b>8.3</b> <b>Отбор мяча</b>	Содержание учебного материала		Развитие личностно-коммуникативных качеств.
	1. Отбор мяча накладыванием стопы. 2. Отбор мяча выбиванием. 3. Отбор мяча перехватом. 4. Обманные движения без мяча. 5. Финт «Уходом». 6. Финт «Проброс мяча мимо соперника». 7. Финт «Остановка мяча подошвой». 8. Финт «Убирание мяча подошвой». 9. Выполнение финтов в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении.		
	<b>Практические занятия</b> 94. Обучение технике отбора мяча выбиванием. 95. Закрепление техники отбора мяча. 96. Учебная игра с заданиями.	3	Освоение техники отбора мяча.
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студентов</b> 1. Освоение техники отбора мяча.	2	Овладение техникой отбора мяча.
<b>8.4</b> <b>Тактическая</b>	Содержание учебного материала		Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения,
	1. Опека с мячом, без мяча		

<b>подготовка</b>	2.Подстраховка. 3.Персональная оборона. 4.Зонная оборона. 5.Передачи, удары, ведения. 6.Комбинации групповых действий. 7.Быстрое владения.		согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.
	<b>Практические занятия</b> 97. Обучение технике опеки игрока с мячом. 98. Закрепление техники опеки игрока с мячом. 99. Учебная игра с заданиями.	3	Освоение техники опеки игрока.
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студентов</b> 1.Подготовка доклада по теме «Тактическая подготовка футболиста»	1	Высказывание суждений о тактической подготовке футболиста
<b>8.5 Тактика вратаря</b>	Содержание учебного материала		Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.
	1.Перемещение в воротах. 2.Стойка вратаря. 3.Ловля низко катящихся мячей. 4.Отбивание мячей. 5.Вбрасывание мяча.		
	<b>Практические занятия</b> 100. Закрепление техники ловля низко катящихся мячей. 101. Учебная игра с заданиями. 102. Зачёт.	3	Освоение техники вратаря.
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студентов</b> 1.Составление комплекса упражнений на развитие быстроты реакции.	1	Умения составлять комплекс физических упражнений.
<b>2 курс</b>			
<b>9.Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</b>			
<b>9.1Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.</b>	1.Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	1	Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
<b>Тема 9.2 Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.</b>	Содержание учебного материала 1.Техника бега на короткие дистанции. 2.Техника бега по прямой дистанции. 3.Техника низкого старта и стартового разгона. 4.Старт (использование стартовых колодок). Команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!» 5.Техника финиширования. 6.Движения рук в спринтерском беге.		Освоение техники финиширования, бега с низкого, высокого старта.

	7.Техника бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.		
	<b>Практические занятия</b> 103. Т.Б на занятиях л/а. Совершенствование техники низкого старта, стартового разгона. 104. Бег 100 м на результат.	2	Умения технически грамотно выполнять низкий старт, стартовый разгон. Сдача контрольного норматива
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студентов</b> 1.Составление комплекса физических упражнений на развитие скоростных качеств.	1	Высказывание суждений о технике бега на короткие дистанции. Умение составлять комплекс физических упражнений
<b>Тема 9.3</b> <b>Эстафетный бег.</b>	Содержание учебного материала		Освоение техники эстафетного бега.
	1.Техника эстафетного бега. 2.Техника передачи эстафетной палочки. 3.Техника старта на этапах эстафетного бега. 4.Техника передачи эстафетной палочки на максимальной скорости. 5.Техника эстафетного бега в целом.		
	<b>Практические занятия</b> 105. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. 106.Челночный бег 10х10м на результат.	2	Умения технически грамотно выполнять передачу эстафетной палочки
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студентов</b> 1.Освоение техники эстафетного бега	1	Овладение техникой эстафетного бега.
<b>Тема 9.4</b> <b>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»</b>	Содержание учебного материала		Освоение техники прыжка в длину с разбега.
	1.Техники прыжка в длину с разбега 2.Техника отталкивания 3.Техника разбега в сочетании с отталкиванием 4.Техника приземления 5.Техника движения в полете 6.Техника прыжка в длину в целом		
	<b>Практические занятия</b> 107. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.. 108. Прыжок в длину с разбега на результат.	2	Умения технически грамотно выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студентов</b> 1.Составление комплекса физических упражнений на развитие прыгучести.	1	Умения составлять комплекс физических упражнений.
<b>Тема 9.5</b> <b>Метание гранаты</b>	Содержание учебного материала		Освоение техники метания гранаты.
	1.Техника метания гранаты 2.Держание и выбрасывание снаряда 3.Техника метания гранаты с места		

	4.Техника метания с бросковых шагов 5.Техника выполнения разбега и отведения гранаты 6.Техника метания гранаты с полного разбега		
	<b>Практические занятия</b> 109. Совершенствование техники метания гранаты. 110. Метание гранаты на результат.	2	Умения технически грамотно выполнять метание гранаты.
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студентов</b> 1.Освоение техники метания гранаты.	1	Овладение техникой метания гранаты.
<b>Тема 9.6</b> <b>Бег на длинную дистанцию.</b>	Содержание учебного материала		Освоение техники бега на 3000м.
	1.Техника бега на длинные дистанции 2.Старт и стартовый разгон. Команды «На старт!», «Марш!» 3.Бег по дистанции. Финиширование (финишный бросок, спурт) 4.Особенности техники кроссового бега		
	<b>Практические занятия</b> 111. Бег 3000м на результат.	1	Сдача контрольного норматива.
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студентов</b> 1.Освоение техники бега на длинную дистанцию	1	Овладение техникой бега на длинную дистанцию
<b>Раздел 10 Гимнастика</b>			
<b>10.1</b> <b>Психофизиологические основы учебного и производственного труда.</b>	1.Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. 2.Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. 3.Значение мышечной релаксации. 4.Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	1	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.
<b>10.2</b> <b>Упражнения на перекладине</b>	Содержание учебного материала		Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья.
	1. Висы и упоры. 2. Вис прогнувшись, согнувшись. 3. Выход силой. 4. Подъем переворотом. 5.Развитие координации движений, равновесия, умений правильно использовать силы инерции при минимальной затрате мышечной силы. <b>Практические занятия</b> 112. Обучение технике висов и упоров на перекладине. 113. Закрепление комбинации на перекладине.	3	Овладение техникой силовых упражнений.

	114. Комбинация на перекладине учёт умений .		
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студентов</b> 1.Подготовка доклада по теме « Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма »	2	Высказывание суждений о значении контроля, самоконтроля в занятиях физической культурой и спортом.
<b>10..3</b> <b>Акробатические упражнения</b>	Содержание учебного материала		Освоение техники вольны и общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями.
	1.Кувырки, перекуты вперед, назад в группировке. 2.Акробатические элементы. 3.Акробатическая комбинация 4.Общеразвивающие упражнения, упражнений в паре с партнером, упражнения с гантелями, упражнения с мячом, скакалкой (девушки).		
	<b>Практические занятия</b> 115. Совершенствование техники акробатической комбинации. 116. Совершенствование техники переворота боком. 117. Закрепление техники акробатических упражнений.	3	Овладение техникой акробатических элементов.
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студентов</b> 1.Составление комплекса вольных упражнений.	2	Умения составлять комплекс вольных упражнений.
<b>10.4</b> <b>ППФП.</b>	Содержание учебного материала		Освоение упражнений профессиональной направленности.
	1.Упражнения на статистическую выносливость. 2.Упражнения для коррекции нарушений осанки. 3.Упражнения на координацию. 4.Упражнения для коррекции зрения. 5. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики		
	<b>Практические занятия</b> 118. Развитие статической выносливости позных мышц. 119. Обучение техники упражнений на осанку. 120. Закрепление техники производственной гимнастики. 121. Комплекс ППФП учёт умений.	4	Овладение техникой упражнений ППФП.
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студентов</b> 1.Написание реферата по теме «Место ППФП в системе физического воспитания студентов»	2	Высказывание суждений о месте ППФП в системе физического воспитания студентов .
<b>Раздел 11 Волейбол</b>			
<b>11.1</b> <b>Психофизиологические основы учебного и производственного труда.</b>	1.Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. 2.Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. 3.Значение мышечной релаксации. 4.Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	1	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.
<b>11.2</b> <b>Приём и передача мяча.</b>	Содержание учебного материала		Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения
	1.Приём и передача мяча на месте и в движении 2.Приём и передача мяча сверху в прыжке, с выпадом в сторону и с последующим перекатом на бедро. 3. Приём и передача снизу, сверху, с переменной мест.		
	<b>Практические занятия</b> 122. Совершенствование техники передач мяча. 123. Передача мяча на результат.	2	Освоение основных игровых элементов
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студентов</b> Освоение техники приёма и передач мяча.	2	Овладение техникой приёма и передач мяча
<b>11.3</b> <b>Подача мяча.</b>	Содержание учебного материала		Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения
	1.Нижняя прямая. 2.Нижняя боковая. 3.Верхняя прямая. 4.Подача в прыжке.		
	<b>Практические занятия</b> 124. Совершенствование техники подач мяча. 125. подача мяча на результат.	2	Умения выполнять технику игровых элементов на оценку.
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студентов</b> Написание реферата по теме «Техника выполнения нижней прямой и боковой подач. Верхняя прямая подача»	2	Высказывание суждений о технике подач.
<b>11.4</b> <b>Тактика нападения</b>	Содержание учебного материала		Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения
	1.Индивидуальные тактические действия: выбор места для второй передачи, выбор места и способа подачи, выбор способа отбивания мяча. 2.Нападающий удар 3.Групповые тактические действия: взаимодействие игроков в зонах 4.Командные тактические действия		
	<b>Практические занятия</b> 126. Совершенствование техники нападающего удара. 127.Совершенствование техники взаимодействия игроков в нападении. 128. Совершенствование командных действий в нападении. 129. Нападающий удар на результат.	4	Умения выполнять технику игровых элементов на оценку.
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студентов</b> 1.Освоение техники нападающего удара.	2	Овладение техникой нападающего удара.

<b>11.5</b> <b>Тактика защиты</b>	Содержание учебного материала		Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.
	1.Индивидуальные тактические действия: выбор способа приема подачи, выбор места при блокировании, выбор места при приеме атакующего удара. 2.Выбор места при страховке партнера. 3.Выбор способа приема атакующего удара. 4.Блокирование мяча.		
	<b>Практические занятия</b> 130.Совершенствование техники одиночного и группового блокирования. 131.Совершенствование техники страховки при блокировании. 132.Совершенствование техники групповой защиты. 133.Зачёт. Блокирование мяча на результат.	4	Освоение основных игровых элементов
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студентов</b> 1.Подготовка доклада по теме «Тактика защиты в волейболе»	1	Высказывание суждений о тактике защиты в волейболе
<b>Раздел 12 Лыжная подготовка</b>			
<b>12.1</b> <b>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.</b>	1.Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. 2.Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.	1	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.
<b>12.2</b> <b>Техника лыжных ходов и переходов</b>	Содержание учебного материала		Овладение техникой лыжных ходов и переходов.
	1.Техника одновременных лыжных ходов. 2. Техника попеременных лыжных ходов. 3.Техника переходов с хода на ход. 4.Правила соревнований. 5.Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. 6.Первая помощь при травмах и обморожениях. 7.Основные элементы тактики в лыжных гонках.		
	<b>Практические занятия</b> 134. Совершенствование техники одновременных ходов и переходов. 135. Совершенствование техники попеременных ходов и переходов. 136. Обучение технике конькового двухшажного хода. 137. Обучение технике конькового двухшажного хода. 138. Закрепление техники конькового хода.	8	Освоение техники лыжных ходов, перехода одновременных лыжных ходов на попеременные; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни

	139. Закрепление техники конькового хода. 140. Коньковый ход учёт умений. 141. Прохождение дистанции 5000м на результат.		
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студентов</b> Написание реферата по теме «Основные требования безопасности по лыжной подготовке. Меры профилактики и первая помощь при обморожении»	4	Высказывание суждений по безопасности по лыжной подготовке.
<b>12.3 Техника подъёмов и спусков</b>	Содержание учебного материала		Освоение техники подъёмов и спусков.
	1.Подъёмы и спуски на учебном склоне в низкой, средней, высокой стойке 2.Подъём «полуёлочкой», «елочкой», спуск в «основной стойке». 3.Преодоление подъёмов и препятствий.		
	<b>Практические занятия</b> 142. Совершенствование техники подъёмов. 143. Совершенствование техники подъёмов. 144. Совершенствование техники спусков. 145. Выполнение подъёма и спуска на результат.	4	Овладение техникой преодоления подъёмов и препятствий;
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студентов</b> Освоение техники подъёмов и спусков.	2	Овладение техникой подъёмов и спусков.
<b>12.4 Техника поворотов и торможений</b>	Содержание учебного материала		Освоение техники поворотов и торможений.
	1. Техника поворота «переступанием», «плугом». 2.Торможение «плугом», «полуплугом». 2.Применение изученных способов поворотов и торможений на учебном круге, на учебном склоне.		
	<b>Практические занятия</b> 146. Совершенствование техники торможений. 147. Совершенствование техники поворотов. 148. Выполнение поворотов и торможений. 149. Выполнение поворотов и торможений на результат	4	Овладение техникой поворотов и торможений. Сдача на оценку поворотов и торможений
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студентов</b> Составление комплекса круговой тренировки лыжника.	2	Овладение техникой поворотов и торможений.
<b>Раздел 13 Баскетбол</b>			
<b>13.1 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.</b>	1.Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. 2.Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.	1	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
<b>13.2 Техника владения мячом</b>	Содержание учебного материала		Овладение техникой передач мяча. Знание правил соревнований по баскетболу.
	1. Ведение мяча на месте, в движении, бегом, с изменением направления и скорости, высоты отскока. 2. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте и в движении. 3. Передача одной, двумя, снизу, сверху, крюком, скрытая передача, на месте и в движении. 4. Вырывание, выбивание мяча.		
	<b>Практические занятия</b> 150. Совершенствование техники владения мячом. 151. Закрепление техники изученных элементов в баскетболе. 152. Передачи мяча на результат.	3	Освоение основных игровых элементов.
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студентов</b> 1. Подготовка доклада по теме «Правила игры в баскетбол»	3	Высказывание суждений о правилах игры.
<b>13.3 Броски мяча в кольцо.</b>	Содержание учебного материала		Овладение техникой броска мяча в кольцо.
	1. Одной рукой в баскетбольный щит с места. 2. Двумя руками от груди с места, после ведения и остановки, двумя руками снизу в движении. 3. От груди в баскетбольное кольцо с места, после ведения. 4. В баскетбольное кольцо с места, в прыжке одной рукой с места. 5. Штрафной бросок. 6. Передачи в прыжке со средней дистанции, с дальней дистанции.		
	<b>Практические занятия</b> 153. Совершенствование техники штрафного броска. 154. Совершенствование техники бросков мяча с места и после ведения. 155. Штрафной бросок на результат.	3	Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студентов</b> Освоение техники броска мяча в кольцо.	2	Овладение техникой броска мяча в кольцо.
<b>13.4 Тактика нападения</b>	Содержание учебного материала		Развитие личностно-коммуникативных качеств.
	1. Индивидуальные действия: заслоны игроку с мячом и игроку без мяча. 2. Применение изученных приемов в сочетании с финтами “без мяча” и “с мячом”. 3. Групповые действия: взаимодействие двух нападающих против трех защитников, “тройка”, скрестный выход и малая восьмерка, наведение,		

	пересечение. 4.Командные действия: разучивание комбинаций при вбрасывании из-за боковой.		
	<b>Практические занятия</b> 156. Закрепление техники нападения «быстрый прорыв» 157. Обучение техники нападения «восьмёрка» 158. Закрепление техники нападения «восьмёрка»	3	Овладение техникой нападения.
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студентов</b> 1.Освоение индивидуальных тактических действий в нападении.	1	Овладение техникой индивидуальных действий в нападении.
<b>13.5 Тактика защиты</b>	Содержание учебного материала		Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.
	1.Защитные действия при опеке игрока без мяча, при опеке игрока с мячом. 2.Перехват мяча 3.Борьба за мяч после отскока от щита 4.Командные действия в защите		
	<b>Практические занятия</b> 159. Совершенствование техники финтов. 160. Обучение технике зонной защиты «3х2». 161. Дифференцированный зачет	3	Овладение техникой защиты.
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студентов</b> 1.Освоение индивидуальных тактических действий в защите.	1	Овладение техникой индивидуальных действий в защите.
<b>Всего:</b>		<b>257</b>	

## 9. Перечень лабораторных, практических и других видов работ

### ПЕРЕЧЕНЬ практических занятий

Кол-во работ: 161

Кол-во часов: 161

№ практ.раб. курс, семестр	№ темы	Название практического занятия	Кол-во часов
1 курс 1 семестр	1.2 - 4.3	Практические работы №1-№48	48
1 курс 2 семестр	5.2 – 8.5	Практические работы №49-№102	54
2 курс 1 семестр	9.2 – 11.5	Практические работы №103-№133	31
2 курс 2 семестр	12.2 – 13.5	Практические работы №134-№161	28

## 10. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

### Учебник:

Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования./ А. А. Бишаева.- 8-е изд.,стер.- М. : Издательский центр «Академия», .- 304 с. 2015.

### Учебное оборудование:

Стенка гимнастическая	1
Перекладина гимнастическая.	1
Скамейка гимнастическая жесткая	4
Стойка для штанги	1
Штанги тренировочные	1
Гири:	
16 кг.	2
24 кг.	2
Гантели	2
Утяжелители	8
Маты гимнастические	10
Скакалка гимнастическая	20
<b>Легкая атлетика.</b>	
Планка для прыжков в высоту	1
Стойки для прыжков в высоту	2
Номера нагрудные	20
Гранаты учебные:	
700 гр.	5
500 гр.	5
<b>Спортивные игры</b>	
Мячи баскетбольные	15
Сетка волейбольная	1
Мячи волейбольные	15
Мячи футбольные	5
Номера нагрудные	10
Насос для накачивания мячей	1
<b>Лыжная подготовка</b>	
Лыжи	15
Палки для лыж	15
<b>Компьютерное оборудование</b>	
Монитор	1
Процессор	1
Принтер	1

## **11. Список литературы для студентов и преподавателя**

### **Для студентов**

1. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования./ А. А. Бишаева.- 8-е изд., стер.- М. : Издательский центр «Академия», .- 304 с. 2015.

### **Для преподавателей**

Об образовании в Российской Федерации: федер. Закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (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, в ред. от 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016.)

Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. N 1578 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N413"

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки 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».

### **Интернет-ресурсы**

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

3. [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).

4. Газета «Здоровье детей»/ <http://zdd.1september.ru/>. – Режим доступа: 1.09.2019

5. Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного журнала <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm>. – Режим доступа: 1.09.2019

6. Роль и место физического воспитания в формировании валеологической службы в школе. Статья в журнале «Физическая культура» /<http://fkvot.infosport.ru/1996N2/p2-10.htm>. – Режим доступа: 1.09.2019

7. Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует примерной программе дисциплины «Физическая культура» для высших учебных заведений /[http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov\\_set/](http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov_set/) – Режим доступа: 1.09.2019

## Характеристика основных видов деятельности студентов

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
<b>Теоретические сведения</b>	
1. Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	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 физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) 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
<b>Способы двигательной деятельности (умения, навыки).</b>	
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
<b>Учебно- тренировочные занятия</b>	
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 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
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
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.



## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
<b>ЮНОШИ</b>			
1.Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2.Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
4.Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
5.Силовой тест — подтягивание на высокой	13	11	8
6.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
7.Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
8.Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
9.Метание гранаты	32	30	28
<b>ДЕВУШКИ</b>			
1.Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
3. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
4. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
5. Координационный тест — челночный бег 3*10 м (с)	8,4	9,3	9,7
6.Сгибаие рук в упоре	15	12	10
7.Метание гранаты	18	15	12

**КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ТЕСТЫ  
ПО ОСВОЕНИЮ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ  
ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ**

№ п/п	Тесты	Оценка 5			
		5	4	3	
1	Броски мяча в корзину с 2х шагов в движении (5 попыток)	4	3	2	
2	Штрафные броски (кол-во попаданий из 10 бросков)	5	4	3	
3	Техника ведения мяча с изменением направления и с разными видами отскока мяча.	Оценивается техника выполнения			
4	Передача мяча двумя руками различными способами в парах	Оценивается техника выполнения			

**КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ТЕСТЫ  
ПО ОСВОЕНИЮ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ  
ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ**

1. Передача мяча сверху двумя руками над собой (на выполнение задания дается 3 попытки)

оценка	юноши	девушки
	Кол-во раз	
5	25	20
4	15	10
3	10	5


2. Передача мяча сверху в парах на месте и после перемещений. Оценивается освоение техники. Расстояние между игроками 6-8 м. 3. Прием мяча снизу двумя руками («жонглирование»)

оценка	юноши	девушки
	Кол-во раз	
5	30	25
4	20	15
3	10	5



**Контрольные упражнения для проведения дифференцированного зачета**

Министерство образования Красноярского края  
Краевое государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение  
«Канский техникум отраслевых технологий и сельского хозяйства»

РАССМОТРЕН  
Методической комиссией  
гуманитарного цикла  
Протокол № 5 от 17 июня 2021г.  
Председатель методической комиссии  
 О.С. Мельникова  
« 17 » июня 2021г.

УТВЕРЖДЕН  
И.о. заместителя директора по УР  
 О.А. Рейнгард  
«01» сентября 2021г.

**Комплект заданий для проведения дифференцированного зачёта  
по дисциплине ОУД.06 «Физическая культура**

Разработал: Веретельников А.А.

Канск, 2021г.

## Контрольные упражнения для проведения дифференцированного зачета

Дифференцированный зачет по дисциплине «Физическая культура» проводится по результатам выполнения контрольных нормативов. Перечень нормативов и критерии оценки представлены в таблице.

### Контрольные упражнения и нормы оценки физической подготовки студентов для подготовки к дифференцированному зачету по дисциплине «Физическая культура»

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
<b>ЮНОШИ</b>			
1.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
2.Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
3.Силовой тест — подтягивание на высокой	13	11	8
4.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
<b>ДЕВУШКИ</b>			
1. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
2. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
3. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
4.Сгибание рук в упоре	15	12	10

## **Примерные темы рефератов**

### **Лёгкая атлетика**

- 1.История развития лёгкой атлетики.
- 2.Лёгкая атлетика в системе физической культуры.
- 3.Техника низкого и высокого старта.
- 4.Основные правила соревнования в беге на короткие и длинные дистанции.
5. Состав и обязанности бригады судей на старте и финише легкоатлетического кросса.
6. Подготовка дистанции для проведения легкоатлетического кросса, протоколы, необходимые для их проведения и их оформления.

### **Лыжная подготовка**

- 1.История развития лыжного спорта.
- 2.Одежда и обувь лыжники. Гигиена лыжника.
- 3.Подбор лыжного инвентаря, ботинок, лыжные мази, правила смазки лыж.
- 4.Классификация лыжных ходов.
- 5.Характеристика лыжных ходов (попеременные, одновременные)
- 6.способы поворотов на лыжах (на месте и в движении)
- 7.Способы преодоления спусков, подъёмов торможения.
- 8.Состав судейской бригады по лыжному спорту, её функции
9. Обязанности судей на старте и финише. Обязанности контролёров.
- 10.Протоколы, необходимые для проведения соревнований по лыжному спорту. Подсчёт результатов.
- 11.Основные требования безопасности по лыжной подготовке. Меры профилактики и первая помощь при обморожении и травмах.

### **Волейбол**

- 1.История развития волейбола в России.
- 2.Размеры волейбольной площадки, её разметка, высота сетки для женщин и мужчин.
3. Состав команд, количество замен, расстановка и переходы игроков, перерывы.
- 4.Техника приёма и передач мяча сверху, снизу (работа рук, ног)

### **Профессионально - прикладная физическая подготовка**

- 1.Общие положения профессионально- прикладной физической подготовки.
- 2.Личная и социально – экономическая необходимость специально психофизической подготовки человека к труду.
3. Определение понятия ППФП, её цели и задачи, средства.
- 4.Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
5. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП.
6. Контроль над эффективностью профессионально- прикладной подготовленностью студентов.

## **Примерные темы докладов**

- 1.Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
- 2.Физическая культура в техникуме.
- 3.История возникновения и развития Олимпийских игр.

4. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.
5. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
6. Здоровый образ жизни студентов.
7. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
8. Двигательный режим и его значение.
9. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
10. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
11. Спортивная игра волейбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
12. Спортивная игра баскетбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
13. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
14. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
15. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
16. Бег, как средство укрепления здоровья.
17. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.
18. Формирование двигательных умений и навыков.
19. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества)
20. Основы спортивной тренировки.
21. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
22. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
23. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
24. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
25. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
26. Основы техники эстафетного бега
27. Основы техники бега на короткие дистанции
28. Техника и тактика нападающего удара
29. Основы техники метания гранаты
30. Атлетическая гимнастика в системе физического воспитания и спорта
31. Самоконтроль и средства восстановления на занятиях атлетической гимнастикой
32. Организация, формы средства ППФП студентов в техникуме.

## Содержание дисциплины с учётом профессиональной направленности

Преподавание общеобразовательной дисциплины физическая культура с учетом профессиональной направленности основных образовательных программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования (утв. Распоряжением Минпросвещения России от 30.04.2021 № Р-98) осуществляется за счёт внедрения в рабочую программу прикладных модулей/прикладных заданий:

В связи с этим в структуру рабочей программы по общеобразовательной дисциплине физическая культура в практические занятия включены прикладные упражнения, соответствующие профессиональной направленности.

Профессия	Профессионально важные качества	Прикладные упражнения,
<b>Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))</b>	физическая сила и выносливость; острое зрение и хорошее цветовосприятие; гибкость и подвижность рук, ног и всего тела; умение длительно сосредотачивать внимание; хорошая зрительно-моторная координация; пространственное воображение и техническое мышление;	1.Упражнения на развитие силы. 2.Упражнение на развитие общей выносливости и выносливости позных мышц; 3.Упражнения на точность и координацию движений. 4.Упражнения для глаз. 5.Упражнения на осанку. 6.Ловкость и точность движений рук.
<b>Повар-кондитер</b>	тонкое цветоразличение; физическая выносливость; хорошая зрительно-двигательная координация (на уровне движений рук); развитая долговременная память; объёмный и линейный глазомер; умение концентрировать внимание;	1.Упражнения на согласование движений рук и ног с другими частями тела. 2.Упражнения с предметами (скакалка, теннисные и набивные мячи, гимнастические палки). 3.Упражнения для глаз. 4.Упражнения для осанки, 5.Упражнения мышц живота и спины. 6.Упражнения для ног
<b>Машинист крана (крановщик)</b>	физическая выносливость; хорошее зрение; хорошая координация движений; точный глазомер; концентрация внимания; хорошая моторная память.	1.Упражнения на общую и статическую выносливость; 2.Упражнения на точность и координацию движений. 3.Упражнения для глаз. 4.Упражнения для осанки, мышц живота и спины. 5.Ловкость и точность движений рук
<b>Машинист дорожных и строительных машин</b>	физическая сила и выносливость; высокая острота слуха и зрения; высокая скорость и точность сенсомоторных реакций;	1.Упражнения на общую выносливость; 2.Упражнения на статическую выносливость



	<p>развитый глазомер (линейный, плоскостной, объемный);  умение распределять и быстро переключать внимание;  хорошая зрительная память;</p>	<p>3. Упражнения на точность и координацию движений.  4. Упражнения для глаз.  5. Упражнения для осанки,  6. Ловкость и точность движений рук</p>
--	---	---

## Перечень личностных результатов с учетом воспитательной направленности

Воспитание является одной из важнейших составляющих образовательного процесса. Современный национальный воспитательный идеал - это высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России. Достижение общих компетенций и личностных результатов, предусмотренных ФГОС СПО ППКРС, является целью рабочей программы воспитания. В свою очередь, содержание учебного предмета ОУД.03 Иностранный язык обеспечивает достижение обучающимися следующих личностных результатов:

Код	Наименование результата воспитания
ЛР 1	Российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герба, флага, гимна).
ЛР 3	Готовность к служению Отечеству, его защите.
ЛР 5	Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности.
ЛР 7	Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.
ЛР 9	Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.
ЛР 11	Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.;
ЛР 12	Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.