

Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение
«Рязанский автотранспортный техникум имени С. А. Живаго»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ . 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рязань, 2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе учебного плана в рамках Федерального государственного образовательного стандарта (далее- ФГОС) СПО по программе подготовки служащих среднего звена по профессии **23.02.07 «Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей »**

Организация-разработчик: областное государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Рязанский автотранспортный техникум им. С.А. Живаго»

Разработчик:

Терентьевский Игорь Владимирович, руководитель физвоспитания областного государственного бюджетного образовательного учреждения среднего профессионального образования «Рязанский автотранспортный техникум им. С. А. Живаго»

Рассмотрено и рекомендовано к применению на заседании ПЦК общеобразовательных дисциплин.

Протокол № 1__ от « 03 » сентября_2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

| | стр. |
|---|------|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 20 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 21 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии **23.02.07 «Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей»**

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В ОГБПОУ «РАТ имени С.А.Живаго», реализующем 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, ППССЗ).

В учебных планах ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общий гуманитарной и социально – экономический цикл, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования

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

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.

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:
использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
основы здорового образа жизни.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося базового уровня по профессии **23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей – 168 часов**

2. РЕЗУЛЬТАТ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ 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 и его защите

межпредметных:

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

предметных:

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

Результатом освоения программы учебной дисциплины является овладение обучающимися общими (ОК) компетенциями:

| | |
|-------|--|
| ОК 1. | Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам. |
| ОК 2. | Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности. |
| ОК 3. | Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие. |
| ОК 4. | Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. |
| ОК 5. | Осуществлять письменную и устную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста. |
| ОК 6. | Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей. |

| | |
|--------|--|
| ОК 7. | Содействовать сохранению окружающей среды. ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях. |
| ОК 8. | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности. |
| ОК 9. | Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности. |
| ОК 10. | Пользоваться профессиональной документации на государственном и иностранных языках. |
| ОК 11. | Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере. |

3. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы базового уровня

| Вид учебной работы | Количество часов |
|--|-------------------------|
| Суммарный объем образовательной программы | 168 |
| Нагрузка во взаимодействии с преподавателем (всего) | 168 |
| теоретические занятия | 24 |
| практических занятий | 144 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | Не предусмотрено |
| Итоговая аттестация в форме дифференциального зачета | |

3.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» базисная подготовка по профессии: 23.02.07. Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобиле-168 ч

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала | Объем часов | Уровень освоения |
|--|--|-------------|------------------|
| <i>1</i> | <i>2</i> | <i>3</i> | <i>4</i> |
| Вводное занятие | II - КУРС | | |
| 1.Тема:«Физическое воспитание в ССУЗах» | Теоретическое занятие. Организация учебного процесса по физкультуре в колледже, требования к занимающимся ,инструктаж по технике безопасности. | 2 | 1 |
| 2.Тема : «Основы здорового образа жизни» | Теоретическое занятие. Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой человека. Влияние вредных привычек на здоровье человека | 2 | 1 |
| Раздел 1. Легкая атлетика | Учебно-тренировочные занятия. | | |
| 1.1 Обучение техники бега на короткие дистанции | Разминка, комплекс общеразвивающих упражнения (ОРУ), обучение техники низкого старта, финиширования , повторный бег 8 по 30м. | 2 | 2 |
| 1.2 Совершенствование техники метания гранаты | Разминка, комплекс общеразвивающих упражнения (ОРУ),подводящие и специальные упражнения для метания с места с 3-х 4-х шагов и с полного разбега. Кросс на 2 км ускорениями | 2 | 2 |
| 1.3 Совершенствование техники прыжков в длину | Разминка, комплекс общеразвивающих упражнения (ОРУ), обучение техники элементов прыжка в длину, повторный бег 9 по 30м. | 2 | 2 |
| 1.4 Контрольное занятие | Разминка, комплекс общеразвивающих упражнения (ОРУ), приём контрольных нормативов по бегу на 100м. и прыжкам в длину. | 1 | 2 |
| 1.5 Совершенствование техники бега на средние дистанции | Контрольное занятие Разминка, комплекс общеразвивающих упражнения (ОРУ),переменный бег 500м. через 500м. 4-ре раза. Прием контрольных нормативов по метанию гранаты. | 2 | 2 |
| 1.6 Совершенствование техники бега по пересечённой местности | Разминка, комплекс общеразвивающих упражнения (ОРУ),кросс в $\frac{3}{4}$ силы юноши 5 км. | 2 | 2 |

| | | | |
|--|---|---|--|
| <p>Раздел 2. Спортивные игры «Волейбол»</p> <p>2.1 Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху двумя руками</p> <p>2.2 Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху двумя руками, обучение техники подачи мяча</p> <p>2.3 Совершенствование техники игры в защите и нападении.</p> <p>2.4 Совершенствование техники и тактики игры в волейбол.</p> <p>2.5 Совершенствование техники и тактики игры в волейбол.</p> <p>2.6 Приём контрольных нормативов</p> <p>2.7 Совершенствование техники и тактики игры в волейбол и правила судейства.</p> | <p>Учебно-тренировочные занятия.</p> <p>Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах, двусторонняя игра.</p> <p>Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах, обучение техники подачи мяча прямая верхняя, нижняя и боковая , двусторонняя игра.</p> <p>Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах, обучение техники нападающего удара и одиночного блока , двусторонняя игра</p> <p>Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах, обучение техники подачи мяча, нападающего удара и одиночного блока , групповые и командные взаимодействия игроков(схема построения углом вперёд)</p> <p>Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах, обучение техники подачи мяча, нападающего удара и одиночного блока , групповые и командные взаимодействия игроков(схема построения углом назад)</p> <p>Контрольное занятие</p> <p>Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах, подачи мяча, обучение техники нападающего удара и одиночного блока. Зачёт по теме волейбол: приём мяча в парах (снизу и сверху двумя руками) и над собой ; подача мяча изученными способами</p> <p>Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах, подачи мяча, обучение техники нападающего удара и одиночного блока. Двусторонняя игра и практическое судейство.</p> | <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>1</p> | <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> |
| <p>Раздел 3. «Спортивная и атлетическая подготовка»</p> <p>3.1 Стойка гиревика. Размахивание гирей (8-16 кг.)</p> | <p>Вводный инструктаж по Т.Б. Обучение техники выполнения рывка гирей</p> | <p>2</p> | <p>1</p> |

| | | | |
|--|--|---|---|
| 3.2 Техника выполнения рывка гирей (8-16кг) | Учебно-тренировочные занятия. Разминка (с гирями). Совершенствование техники (старта, замаха .подрыва подседа, фиксации ,опускания). | 1 | 2 |
| 3.3 Выполнение рывка , опускание на грудь гири (8-16кг) | Учебно-тренировочные занятия. Разминка (с гирями). Совершенствование техники выполнения рывка(замах, подъем, фиксация, опускание). | 2 | 2 |
| 3.4 Подъем гири на грудь (8-16кг) | Учебно-тренировочные занятия. Разминка (с гирями). Совершенствование техники выполнения рывка(замах, подъем). | 2 | 2 |
| 3.5 Толчок гири одной рукой (8-16кг) | Учебно-тренировочные занятия. Разминка (с гирями). Совершенствование техники толчка гирями (подрыв, подсед перед выталкиванием, выталкивание гири). | 2 | 2 |
| 3.6 Техника толчка гирями (8-16кг) | Учебно-тренировочные занятия. Разминка (с гирями). Совершенствование техники толчка гирями (подрыв, подсед перед выталкиванием, выталкивание гири). | 1 | 2 |
| 3.7 Приём контрольных нормативов | Техника толчка , техника рывка гирями (8- 16кг) | 2 | 2 |
| Раздел 4. Спортивные игры «Баскетбол» | Учебно-тренировочные занятия | | |
| 4.1 Совершенствование техники игры в нападении | Разминка, комплекс общеразвивающих упражнения (ОРУ), работа с мячом в парах, обучение перемещениям, бегу обычным и приставным шагом, владению мячом (передача и ловля мяча на месте и в движении; броски в корзину) Двусторонняя игра и практическое судейство. | 1 | 2 |
| 4.2 Совершенствование техники игры в защите | Разминка, комплекс общеразвивающих упражнения (ОРУ), работа с мячом в парах. Перемещение в защитной стойке, техника владения мячом и противодействия: овладение мячом при отскоке от щита, перехваты, вырывание , выбивания мяча. Двусторонняя игра. | 1 | 2 |
| 4.3 Совершенствование тактики игры в нападении | Разминка, комплекс общеразвивающих упражнения (ОРУ), работа с мячом в парах. Индивидуальные тактические действия игроков с мячом и без него. Взаимодействие 2-х и 3-х игроков. Варианты тактических схем при игре зоной и персональной опеке. Двусторонняя игра. | 2 | 2 |
| 4.4 Совершенствование тактики игры в защите | Разминка, комплекс общеразвивающих упражнения (ОРУ), работа с мячом в парах. Взаимодействие 2-х и 3-х игроков в защите. Варианты тактических схем при игре зоной и персональной защите. Двусторонняя игра. | 1 | 2 |

| | | | |
|--|---|---|---|
| 4.5 Приём контрольных нормативов по технике игры в баскетбол | Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах. Приём контрольных норм: передача мяча от груди двумя руками ,одной от плеча , броски двумя сверху с места и в прыжке, штрафные броски. | 2 | 2 |
| <p align="center">Раздел 5. Спортивная и атлетическая гимнастика.</p> <p>5.1 Обучение жонглирование гирей.</p> <p>5.2 Совершенствование техники жонглирования.</p> <p>5.3 Совершенствование техники жонглирования.</p> <p>5.4 Совершенствование техники жонглирования разными способами</p> <p>5.5 Прием контрольных нормативов по жонглированию.</p> | <p>Учебно-тренировочные занятия</p> <p>Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) Способы вращения гири., Жонглирование гирей в вертикальной плоскости.</p> <p>Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ). Жонглирование гирей в горизонтальной плоскости. Контрольные упражнения.</p> <p>Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) Способы вращения гири., Жонглирование гирей в вертикальной плоскости.</p> <p>Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ). Жонглирование гирей в горизонтальной плоскости. Контрольные упражнения.</p> | 2 | 2 |

| | | | |
|--|---|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <p>Раздел 6. Легкая атлетика</p> <p>6.1 Бег на длинные дистанции</p> <p>6.2 Бег по пересечённой местности</p> <p>6.3 Приём контрольных нормативов в беге на средние дистанции</p> <p>6.4 Приём контрольных нормативов по кроссу</p> | <p>Учебно-тренировочные занятия</p> <p>Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), обучение техники бега на длинные дистанции. Спокойный бег 3-4 км. Подвижные игры</p> <p>Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), обучение техники бега по пересечённой местности. Спокойный бег юн. – 30 мин.</p> <p>Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), комплекс ускорений специальные упражнения. Сдача нормативов юн.-1000м.</p> <p>Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), комплекс ускорений специальные упражнения. Сдача нормативов по кроссу юн. 3км.</p> | <p>2</p> <p>3</p> <p>2</p> <p>2</p> | <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> |
| <p>Итого за год</p> | | <p>62</p> | <p>1,2</p> |
| <p>1.Тема: «Основы физической и спортивной подготовки»</p> | <p style="text-align: center;">III - КУРС</p> <p>Теоретическое занятие. Физическая подготовка как часть физического и спортивного совершенствования, общая и специальная физическая подготовка. Учебно-тренировочный процесс его структура и направленность</p> | <p>2</p> | <p>1</p> |

| | | | |
|--|---|---|---|
| Раздел 1. Легкая атлетика | Учебно-тренировочные занятия | | |
| 1.1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции | Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), совершенствование техники низкого старта, финиширования, повторный бег 6 по 30м. | 2 | 2 |
| 1.2 Совершенствование техники метания гранаты | Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), подводящие и специальные упражнения для метания с места с 3-х 4-х шагов и с полного разбега. Кросс на 3 км ускорениями | 2 | 2 |
| 1.3 Совершенствование техники прыжков в длину | Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), совершенствование техники элементов прыжка в длину, повторный бег 9 по 30м. | 2 | 2 |
| 1.4 Совершенствование техники прыжков в длину | Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), совершенствование техники элементов прыжка в длину, повторный бег 9 по 30м. | 2 | 2 |
| 1.5 Контрольное занятие | Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), приём контрольных нормативов по бегу на 100м. и прыжкам в длину. | 2 | 2 |
| 1.6 Совершенствование техники бега на средние дистанции | Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), переменный бег 500м. через 500м. 4-ре раза. Прием контрольных нормативов по метанию гранаты. | 2 | 2 |
| 1.7 Совершенствование техники бега на средние дистанции | Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), переменный бег 500м. через 500м. 4-ре раза. Прием контрольных нормативов по метанию гранаты. | 2 | 2 |
| 1.8 Совершенствование техники бега по пересечённой местности | Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), кросс в $\frac{3}{4}$ силы, юноши 5 км. | 2 | 2 |
| 1.9 Совершенствование техники бега по пересечённой местности | Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), кросс в $\frac{3}{4}$ силы юноши 5 км. | 2 | 2 |

| | | | |
|---|---|--|--|
| <p>Раздел 2. Спортивные игры «Волейбол»</p> <p>2.1 Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху двумя руками</p> <p>2.2 Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху двумя руками, обучение техники подачи мяча</p> <p>2.3 Совершенствование техники игры в защите и нападении.</p> <p>2.4 Совершенствование техники и тактики игры в волейбол.</p> <p>2.5 Контрольное занятие</p> | <p>Учебно-тренировочные занятия</p> <p>Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах, двусторонняя игра.</p> <p>Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах, обучение техники подачи мяча прямая верхняя, нижняя и боковая ,двусторонняя игра.</p> <p>Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах, обучение техники нападающего удара и одиночного блока , двусторонняя игра</p> <p>Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах, обучение и совершенствование техники подачи мяча, нападающего удара и одиночного блока , групповые и командные взаимодействия игроков(схема построения углом вперед)</p> <p>Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах, подачи мяча, обучение и совершенствование техники нападающего удара и одиночного блока. Зачёт по теме волейбол: приём мяча в парах (снизу и сверху двумя руками) и над собой ; подача мяча изученными способами</p> | <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> | <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> |
| <p>Раздел 3. «Спортивная и атлетическая подготовка»</p> <p>3.1 Стойка гиревика. Размахивание гирей (8-16 кг.)</p> | <p>Вводный инструктаж по Т.Б. Совершенствование техники выполнения рывка гирей (8-16 кг)</p> | <p>2</p> | <p>2</p> |
| <p>3.2 Совершенствование техники выполнения рывка гирей (8-16кг)</p> <p>3.3 Совершенствование техники выполнение рывка , опускание на грудь гири (8-16кг)</p> <p>3.4 Совершенствование техники подъема гири на грудь (8-16кг)</p> | <p>Учебно-тренировочные занятия. Разминка (с гирями). Совершенствование техники (старта, замаха ,подрыва подседа, фиксации ,опускания).</p> <p>Учебно-тренировочные занятия. Разминка (с гирями). Совершенствование техники выполнения рывка(замах, подъем, фиксация, опускание).</p> <p>Учебно-тренировочные занятия. Разминка (с гирями). Совершенствование техники выполнения рывка(замах, подъем).</p> | <p>1</p> <p>1</p> <p>2</p> | <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> |

| | | | |
|--|--|---|---|
| 3.5 Совершенствование техники толчка гири одной рукой (8-16кг) | Учебно-тренировочные занятия. Разминка (с гирями). Совершенствование техники толчка гирями (подрыв, подсед перед выталкиванием, выталкивание гири). | 2 | 2 |
| 3.6 Совершенствование техники толчка гирями (8-16кг) | Учебно-тренировочные занятия. Разминка (с гирями). Совершенствование техники толчка гирями (подрыв, подсед перед выталкиванием, выталкивание гири). | 2 | 2 |
| 3.7 Совершенствование техники толчка гирями (8-16кг) | Учебно-тренировочные занятия. Разминка (с гирями). Совершенствование техники толчка гирями (подрыв, подсед перед выталкиванием, выталкивание гири). | 2 | 2 |
| 3.8 Контрольное занятие | Техника толчка , техника рывка гирями (8- 16кг) | 2 | 2 |
| Раздел 4. Спортивные игры «Баскетбол» | Учебно-тренировочные занятия | | |
| 4.1 Совершенствование техники игры в нападении | Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах, перемещения, бег обычным и приставным шагом, владение мячом (передача и ловля мяча на месте и в движении; броски в корзину) Двусторонняя игра и практическое судейство. | 2 | 2 |
| 4.2 Совершенствование техники игры в защите | Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах. Перемещение в защитной стойке, техника владения мячом и противодействия: овладение мячом при отскоке от щита, перехваты, вырывание , выбивания мяча. Двусторонняя игра. | 2 | 2 |
| 4.3 Совершенствование тактики игры в нападении | Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах. Индивидуальные тактические действия игроков с мячом и без него. Взаимодействие 2-х и 3-х игроков. Варианты тактических схем при игре зоной и персональной опеке. Двусторонняя игра. | 2 | 2 |
| 4.4 Совершенствование тактики игры в защите | Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах. Взаимодействие 2-х и 3-х игроков в защите. Варианты тактических схем при игре зоной и персональной защите. Двусторонняя игра. | 2 | 2 |
| 4.5 Приём контрольных нормативов по технике игры в баскетбол | Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах. Приём контрольных норм: передача мяча от груди двумя руками ,одной от плеча , броски двумя сверху с места и в прыжке, штрафные броски , атака кольца в движении (с 2-х ,3- х шагов) | 2 | 2 |

| | | | |
|--|---|-----------|---|
| Раздел 5. Легкая атлетика | Учебно-тренировочные занятия | | |
| 5.1. Бег на длинные дистанции | Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ). Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Спокойный бег 3-4 км. Подвижные игры | 2 | 2 |
| 5.2 Бег на длинные дистанции | Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ). Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Спокойный бег 3-4 км. Подвижные игры | 2 | 2 |
| 5.3 Бег по пересечённой местности | Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ). Совершенствование техники бега по пересечённой местности. Спокойный бег юн. – 30 мин. | 2 | 2 |
| 5.4 Бег по пересечённой местности | Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ). Совершенствование техники бега по пересечённой местности. Спокойный бег юн. – 30 мин. | 2 | 2 |
| 5.6 Приём контрольных нормативов в беге на средние дистанции | Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), комплекс ускорений специальные упражнения. Сдача нормативов юн.-1000м. | 2 | 2 |
| 5.7 Приём контрольных нормативов в беге на средние дистанции | Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), комплекс ускорений специальные упражнения. Сдача нормативов юн.-1000м. | 3 | 2 |
| 5.8 Приём контрольных нормативов по кроссу | Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), комплекс ускорений специальные упражнения. Сдача нормативов по кроссу юн.-3 км. | 3 | 2 |
| Итого за год | | 72 | |
| | IV – КУРС | | |
| 1.Тема: «Профессионально-прикладная физическая подготовка» (ППФП) | Теоретическое занятие. Цели и задачи (ППФП). Средства и методы формирования профессионально двигательных навыков устойчивости к профессиональным заболеваниям | 2 | 1 |
| Раздел 1. Легкая атлетика | | | |
| 1.1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции | Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), совершенствование техники низкого старта, финиширования, повторный бег 6 по 30м. | 1 | 2 |
| 1.2 Совершенствование техники толкания ядра с места и скачком | Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), подводящие и специальные упражнения для толкания ядра с места и скачком. Кросс на 3 | 1 | 2 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1.3 Контрольное занятие | км с ускорениями. Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), приём контрольных нормативов по бегу на 100м. и толкания ядра. | 2 | 2 |
| 1.4 Совершенствование техники бега на средние дистанции | Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), переменный бег 500м. через 500м. 4-ре раза. Подвижные игры. | 1 | 2 |
| 1.5 Приём контрольных нормативов в беге на средние дистанции | Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), комплекс ускорений специальные упражнения. Сдача нормативов юн.-1000м. | 1 | 2 |
| Раздел 2. Спортивные игры «Волейбол» | Учебно-тренировочные занятия | | |
| 2.1 Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху двумя руками | Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах, двусторонняя игра. | 2 | 2 |
| 2.2 Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху двумя руками, обучение техники подачи мяча | Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах, обучение техники подачи мяча прямая верхняя, нижняя и боковая , двусторонняя игра. | 2 | 2 |
| 2.3 Совершенствование техники игры в защите и нападении. | Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах, обучение техники нападающего удара и одиночного блока , двусторонняя игра | 2 | 2 |
| 2.4 Совершенствование техники и тактики игры в волейбол. | Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах, обучение и совершенствование техники подачи мяча, нападающего удара и одиночного блока , групповые и командные взаимодействия игроков(схема построения углом вперёд) | 2 | 2 |
| 2.5 Контрольное занятие | Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах, подачи мяча, обучение и совершенствование техники нападающего удара и одиночного блока. Зачёт по теме волейбол: приём мяча в парах (снизу и сверху двумя руками) и над собой ; подача мяча изученными способами | 2 | 2 |

| | | | |
|---|--|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <p>Раздел 3. «Спортивная и атлетическая подготовка»</p> <p>3.1 Совершенствование техники выполнения рывка гирей (8-16кг)</p> <p>3.2 Совершенствование техники подъема гири на грудь (8-16кг)</p> | <p>Вводный инструктаж по Т.Б. Разминка (ОРУ в парах). Разминка (с гирями). Совершенствование техники (старта, замаха ,подрыва подседа, фиксации ,опускания)Рывок гири.</p> <p>Учебно-тренировочные занятия. Разминка (с гирями). Совершенствование техники подъема гири на грудь гирями (8-16кг)</p> | <p>2</p> <p>1</p> | <p>2</p> <p>2</p> |
| <p>3.3 Совершенствование техники толчка гири одной рукой (8-16 кг)</p> <p>3.4 Совершенствование техники толчка гирями (8-16кг)</p> <p>3.5 Контрольное занятие.</p> | <p>Учебно-тренировочные занятия. Разминка (с гирями). Совершенствование техники толчка гирей (подрыв, подсед перед выталкиванием, выталкивание гири).</p> <p>Учебно-тренировочные занятия. Разминка (с гирями). Совершенствование техники толчка гирями (подрыв, подсед перед выталкиванием, выталкивание гири).</p> <p>.Приём контрольных нормативов рывок , толчок гирями (12-16 кг)</p> | <p>2</p> <p>2</p> <p>1</p> | <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> |
| <p>Раздел 4. Спортивные игры «Баскетбол»</p> <p>4.1 Совершенствование техники игры в нападении</p> <p>4.2 Совершенствование техники игры в защите</p> <p>4.3 Совершенствование тактики игры в защите</p> <p>4.4 Приём контрольных нормативов по технике игры в баскетбол</p> | <p>Учебно-тренировочные занятия</p> <p>Разминка, комплекс общеразвивающих упражнения (ОРУ), работа с мячом в парах, перемещения, бег обычным и приставным шагом, владение мячом (передача и ловля мяча на месте и в движении; броски в корзину)</p> <p>Двусторонняя игра и практическое судейство.</p> <p>Разминка, комплекс общеразвивающих упражнения (ОРУ), работа с мячом в парах. Перемещение в защитной стойке, техника владения мячом и противодействия: овладение мячом при отскоке от щита, перехваты, вырывание , выбивания мяча. Двусторонняя игра.</p> <p>Разминка, комплекс общеразвивающих упражнения (ОРУ), работа с мячом в парах. Взаимодействие 2-х и 3-х игроков в защите. Варианты тактических схем при игре зоной и персональной защите. Двусторонняя игра.</p> <p>Разминка, комплекс общеразвивающих упражнения (ОРУ), работа с мячом в парах. Приём контрольных норм: передача мяча от груди двумя руками ,одной от плеча , броски двумя сверху с места и в прыжке, штрафные броски , атака кольца в движении (с 2-х ,3- х шагов).</p> | <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> | <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> |

| | | | |
|-------------------------------|--|------------|--|
| Итого за год | | 34 | |
| Итого за курс обучения | | 168 | |

Примечание

Данная программа по физической культуре может быть использована во всех группах колледжа с учетом корректировки часов на курс по учебному плану (Смотри календарно-тематический план).

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, раздевалок, душевых комнат и спортивных площадок.

Оборудование учебного кабинета физкультуры:

- спортивный зал с раздевалками с общей пропускной способностью 60 чел/час;
- лыжехранилище на 10 пар лыж.
- комплекты спортивного инвентаря и оборудования для учебного процесса и спортивно массовой работы.
- учебно-методический комплекс.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиа проектор;
- телевизор;

4.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы по дисциплине «Физическая культура»

1. Основная:

- Теория и методика физической культуры. (М., 2016 г., Матвеев Л.П.)
- Теория и методика физического воспитания. (М., 2015 г., Ашмарин Б.Л.)
- Учебное пособие для ССУЗов « Физическая культура» (Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л.)
- Настольная книга учителя физической культуры. (М., 2017 г., Кофман Л.Б.)

2. Дополнительная: 1. Учебное пособие « Спортивные и подвижные игры» (М., 2016 г., Железняк Ю.Д.)

2. Учебное пособие « Воспитание физических качеств у юных спортсменов» (М., 2016 г., Филин В.П.)

3. Учебное пособие «Лыжный спорт» (М., 2017 г., Бутин И.М.)

4. Учебник « Гимнастика» (М., 2016 г., Журавин Н.Л.)

5. Учебник « Лёгкая атлетика» (М., 2015г., Макаров А.Н.)

6. Физиология человека (М., 2016 г., Зимин Н.В.)

7. Гигиена (М., 2017 г., Румянцев Г.И.)

8. Лечебная физическая культура (М., 2016 г., Дубровский В.И.)

Интернет-ресурсы

Информированный каталог используемых электронных ресурсов, размещенных в сети Интернет

1. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия», <http://www.infosport.ru>
2. Российская Спортивная ЗНУНКНоне.nНН. <http://www.infosport.ru/>
3. Научный портал «Теория. Рv».<<http://www.teoriva.in/>
5. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». <http://www.teoriva.ru/journals/>. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, ТрeННрoBKa" <http://www.teoriva.ru/fkvot/>
6. Научно теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». <http://1.esgaft-notes.spbl.ru/>.
7. Сайт «Яиду на урок физкультуры» создан на основе материалов журнала «Спорт в школе»Издательского тома «Первое сентября». <http://spo.1september.nl/urok/>
8. Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>
9. Международный паралимпийский комитет <http://www.paralmpic.org/>
10. Международные спортивные федерации <http://olympic.org/uk/organisation/if/indexuk.asp>
11. Международная ассоциация спортивной информации <http://www.iasi.org/>
12. Российский олимпийский комитет <http://www.olympic.ru/>
13. Ссылки на центры спортивной информации <http://www.aaflo.orB/4sl/linksfrmst.htm>
14. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российского государственного университета физической культуры и спорта. Возможен поиск информации в электронном каталоге. В разделе новости представлены материалы конференций, проводимых на базе РГУФК <http://lib.sportedu.ru/>
15. Институт спортивной науки <http://www.essiweb.com/>
16. Энциклопедия по видам спорта <http://www.infosport.ru/sp/>
17. Сайт Всероссийского научно - исследовательского института физической культуры. <http://www.vniifk.ru/>
18. Сайт Санкт - Петербургского института физической культуры. <http://www.spbniiifk.ru/>.
19. Сайт НИИ Спорта Российского государственного университета физической культуры, спорта и ТврНЗМа.<http://science.sportedu.nj/>.
20. <http://sportteacher.ru/association/>- сайт объединения учителей физической культуры России.
21. <http://news.sportbox.ru/>- ежедневные новости спорта
22. <http://www.pc-olymp.ru/>- спортивное оборудование .
23. <http://mon.yov.ru/> - Министерство образования и науки РФ

5.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также сдачи обучающимися дифференцируемых контрольных нормативов.

2 курс

| Название обобщающего учебного элемента | Упражнения | 2 курс | | |
|---|---|-------------------------------|-------|---------|
| | | «5» | «4» | «3» |
| 1 Легкая атлетика | Бег 100 м.(сек). | 14.0 | 14.5 | 15.6 |
| | Бег 1000 м (мин.сек). | 3.40 | 4.00 | 4.20 |
| | Бег 5000 м | Без учета времени | | |
| | Бег 3000 м (мин.сек) | 13.00 | 14.00 | 16.00 |
| | Прыжки в длину с места (см) | 230 | 220 | 200 |
| | Метание гранаты (м) | 30 | 27 | 21 |
| | Подтягивание | 12 | 9 | 7 |
| 2 Атлетическая гимнастика и гиревой спорт. | Сгибание и разгибание рук в упоре (раз) | 30 | 25 | 20 |
| | Поднимание туловища из положения лежа на спине 50 раз мин | 1.15 | 1.25 | 1.40 |
| | Толчок 2-мя руками. (гири) | 10 | 5 | техника |
| | Рывок гири одной и другой рукой | 30 | 20 | техника |
| | Толчок гирь по длинному циклу | 7 | 3 | - |
| | Жим штанги 50 кг (раз) | 5 | 3 | 1 |
| | Приседание со штангой 16 кг 40 раз (мин. сек) | 1.10 | 1.20 | 1.30 |
| | Угол в упоре | 8 | 6 | 4 |
| 3 Гимнастика (акробатика) | Кувырки вперед, назад из разных И.П. | Техника выполнения упражнения | | |
| | Стойки на голове и руках, стойка на руках с помощью и без | Техника выполнения упражнения | | |
| | Переворот боком | Техника выполнения упражнения | | |
| | К.У. : кувырок вперед –кувырок вперед в сед – | Техника выполнения упражнения | | |

| | | | | |
|---------------------------------------|---|------|------|------|
| | перекатом назад стойка на голове – упор присев кувырок назад. | | | |
| | Поднимание туловища из положения лежа на спине 50 раз мин | 1.15 | 1.25 | 1.40 |
| | Прыжки через скакалку за 1 мин. | 120 | 110 | 90 |
| 4 Спортивные игры (баскетбол) | Броски со штрафной линии (из 10 бросков) | 6 | 5 | 4 |
| | Ведение мяча по окружности правой и левой рукой, бросок из-под щита(сек) | 25 | 30 | 35 |
| | Броски с 5 точек (со средней дистанции) | 5 | 3 | 2 |
| 5 Спортивные игры (волейбол) | Прием мяча сверху двумя руками с ударом от стены | 30 | 25 | 20 |
| | Прием мяча снизу двумя руками с ударом от стены | 25 | 20 | 15 |
| | Верхняя подача на точность по зонам из 4 попаданий | 3 | 2 | 1 |
| | Прямой нападающий удар (в лев. прав. половины площадки) | 3 | 2 | 1 |

3 курс

| Название обобщающего учебного элемента | Упражнения | 3 курс | | |
|---|--|-------------------|-------|-------|
| | | «5» | «4» | «3» |
| 1 Легкая атлетика | Бег 100 м.(сек). | 13.6 | 14.0 | 15.0 |
| | Бег 1000 м (мин.сек). | 3.30 | 3.55 | 4.20 |
| | Бег 5000 м | Без учета времени | | |
| | Бег 3000 м (мин.сек) | 12.50 | 13.50 | 15.30 |
| | Прыжки в длину с места (см) | 245 | 235 | 215 |
| | Метание гранаты (м) | 32 | 27 | 22 |
| | Подтягивание | 14 | 10 | 8 |
| 2 Атлетическая гимнастика и гиревой спорт. | Сгибание и разгибание рук в упоре (раз) | 50 | 40 | 30 |
| | Поднимание туловища из положения лежа на | 1.10 | 1.15 | 1.20 |

| | | | | |
|--------------------------------------|--|-------------------------------|------|------|
| | спине 50 раз мин | | | |
| | Толчок 2-мя руками. (гири) | 20 | 15 | 10 |
| | Рывок гири одной и другой рукой | 50 | 40 | 30 |
| | Толчок гирь по длинному циклу | 12 | 10 | 7 |
| | Жим штанги 50 кг (раз) | 10 | 7 | 5 |
| | Приседание со штангой 16 кг 40 раз (мин. сек) | 1.00 | 1.10 | 1.20 |
| | Угол в упоре | 15 | 10 | 5 |
| 3 Гимнастика (акробатика) | Кувырки вперед, назад из разных И.П. | Техника выполнения упражнения | | |
| | Стойка на руках с помощью и без | Техника выполнения упражнения | | |
| | 2 переворот боком | Техника выполнения упражнения | | |
| | К.У. :переворот с головы с горки матов _ кувырок вперед – кувырок вперед в сед- перекатом назад стойка на лопатках- перекатом вперед упор присев – стойка на голове – опускание в упор присев – встать руки вверх – переворот в сторону – О.С. | Техника выполнения упражнения | | |
| | Поднимание туловища из положения лежа на спине 50 раз мин | 1.10 | 1.15 | 1.25 |
| | Прыжки через скакалку за 1 мин. | 130 | 120 | 100 |
| 4 Спортивные игры (баскетбол) | Броски со штрафной линии (из 10 бросков) | 6 | 5 | 4 |
| | Ведение мяча по окружности правой и левой рукой, бросок из-под щита(сек) | 25 | 30 | 35 |
| | Броски с 5 точек (со средней дистанции) | 5 | 3 | 2 |
| 5 Спортивные игры (волейбол) | Прием мяча сверху двумя руками с ударом от стены | 30 | 25 | 20 |
| | Прием мяча снизу двумя руками с ударом от стены | 25 | 20 | 15 |
| | Верхняя подача на точность по зонам из | 3 | 2 | 1 |

| | | | | |
|--|---|---|---|---|
| | 4 попаданий | | | |
| | Прямой нападающий удар (в лев. прав. половины площадки) | 3 | 2 | 1 |

4 курс

| Название обобщающего учебного элемента | Упражнения | 4 курс | | |
|---|---|-------------------------------|-------|---------|
| | | «5» | «4» | «3» |
| 1 Легкая атлетика | Бег 100 м.(сек). | 14.0 | 14.5 | 15.6 |
| | Бег 1000 м (мин.сек). | 3.40 | 4.00 | 4.20 |
| | Бег 5000 м | Без учета времени | | |
| | Бег 3000 м (мин.сек) | 13.00 | 14.00 | 16.00 |
| | Прыжки в длину с места (см) | 230 | 220 | 200 |
| | Метание гранаты (м) | 30 | 27 | 21 |
| | Подтягивание | 12 | 9 | 7 |
| 2 Атлетическая гимнастика и гиревой спорт. | Сгибание и разгибание рук в упоре (раз) | 30 | 25 | 20 |
| | Поднимание туловища из положения лежа на спине 50 раз мин | 1.15 | 1.25 | 1.40 |
| | Толчок 2-мя руками. (гири) | 10 | 5 | техника |
| | Рывок гири одной и другой рукой | 30 | 20 | техника |
| | Толчок гирь по длинному циклу | 7 | 3 | - |
| | Жим штанги 50 кг (раз) | 5 | 3 | 1 |
| | Приседание со штангой 16 кг 40 раз (мин. сек) | 1.10 | 1.20 | 1.30 |
| | Угол в упоре | 8 | 6 | 4 |
| 3 Гимнастика (акробатика) | Кувырки вперед, назад из разных И.П. | Техника выполнения упражнения | | |
| | Стойки на голове и руках, стойка на руках с помощью и без | Техника выполнения упражнения | | |
| | Переворот боком | Техника выполнения упражнения | | |
| | К.У. : кувырок вперед –кувырок вперед в сед – перекатом назад стойка на голове – упор присев кувырок назад. | Техника выполнения упражнения | | |

| | | | | |
|---------------------------------------|--|------|------|------|
| | Поднимание туловища из положения лежа на спине 50 раз мин | 1.15 | 1.25 | 1.40 |
| | Прыжки через скакалку за 1 мин. | 120 | 110 | 90 |
| 4 Спортивные игры (баскетбол) | Броски со штрафной линии (из 10 бросков) | 6 | 5 | 4 |
| | Ведение мяча по окружности правой и левой рукой, бросок из-под щита(сек) | 25 | 30 | 35 |
| | Броски с 5 точек (со средней дистанции) | 6 | 4 | 3 |
| 5 Спортивные игры (волейбол) | Прием мяча сверху двумя руками с ударом от стены | 30 | 25 | 20 |
| | Прием мяча снизу двумя руками с ударом от стены | 30 | 25 | 20 |
| | Верхняя подача на точность по зонам из 4 попаданий | 3 | 2 | 1 |
| | Прямой нападающий удар (в лев. прав. половины площадки) | 4 | 3 | 2 |

6.ОЦЕНИВАНИЕ И АТТЕСТАЦИЯ УЧАЩИХСЯ, ОТНЕСЕННЫХ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ К СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ.

В целях дифференцированного подхода организации уроков физической культурой все учащиеся техникума в зависимости от состояния здоровья делятся на 3 группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую. Занятия в этих группах отличаются объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

Обучающиеся, имеющие удовлетворительное состояние здоровья, относятся к основной медицинской группе.

Обучающиеся с недостаточным физическим развитием и низкой физической подготовленностью, или имеющие незначительное отклонение в состоянии здоровья, относятся к подготовительной медицинской группе. Этой категории обучающихся разрешается заниматься физической культурой по программе для основной группы с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок (в том числе, временных).

Обучающиеся, которые на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья, не могут заниматься физической культурой по программе для основной группы, относятся к специальной медицинской группы.

СМГ условно можно распределить на две подгруппы: подгруппу «А» и подгруппу «Б» обучающиеся с патологическими отклонениями.

Основные задачи физического воспитания учащихся, отнесенных к СМГ:

- укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеваниями;
- улучшение показателей физического развития;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;
- воспитание сознательного и активного отношения к ценностям здоровья и здорового образа жизни;
- овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующими на состояние организма обучающегося с учетом имеющегося у него заболевания;
- обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гимнастики с учетом рекомендаций врача и педагога техникума;
- соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и правильного питания.

Перечень вопросов и практических заданий для аттестации студентов по физкультуре , отнесенных по состоянию здоровья к СМГ.

Примерные вопросы .

1. Что такое здоровый образ жизни.
2. Что значит « рациональный режим питания».
3. Что называют « рациональным режимом двигательной активности».
4. Зачем нужно заниматься физической культурой учащимся , которые по состоянию здоровья относятся к СМГ.
5. Чем характеризуется здоровый досуг.
6. Какие физические упражнения полезны тебе выполнять с учетом заболеваний.
7. Как сформировать правильную осанку.
8. Какие меры предосторожности нужно соблюдать при выполнении физическими упражнениями.
9. Как влияют регулярные занятия физической культурой на состояние организма.
10. Какие ты знаешь основные физические качества.
11. Как можно контролировать свое состояние во время занятий физической культурой.
12. Какие виды оздоровительной физической культурой тебе известны.

Примерные виды практических заданий (при отсутствии противопоказаний)

1. Комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки.
2. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.
3. Комплекс упражнений коррегирующей гимнастики.
4. Комплекс упражнений для развития силы рук (ног, спины, брюшного пресса).
5. Комплекс упражнений для развития координации движений.
6. Комплекс упражнений для развития быстроты.
7. Комплекс упражнений для развития общей выносливости.
8. Комплекс упражнений для развития гибкости.
9. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.
10. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.
11. Выполнить упражнения из изученных подвижных игр (броски мяча в баскетбольное кольцо; ведение мяча в баскетболе; подачи мяча в волейболе; прием мяча в волейболе; элементы челночного бега и т. д.
12. Выполнить броски теннисного мяча в цель (без учета результата).