

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

43.01.09 ПОВАР, КОНДИТЕР

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, рекомендованной 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 УР

 О.А. Рейнгардт

« » 2021г.

РАЗРАБОТАНА преподавателем: Т.Н. Мацкевич

Содержание рабочей программы:

№ п/п	Наименование	стр.
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	18
8	Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся	22
9	Перечень лабораторных, практических и других видов работ	45
10	Учебно-методическое и материально - техническое обеспечение	46
11	Список литературы для студентов и преподавателя	47
12	Приложение №1. Характеристика основных видов деятельности студентов	48
13	Приложение №2. Комплект заданий для проведения экзамена, комплект заданий для проведения дифференцированного зачета	51
14	Приложение №3. Примерные темы рефератов (докладов), индивидуальных проектов	62
15	Приложение №4. Содержание дисциплины с учётом профессиональной направленности	64
16	Приложение №5. Перечень личностных результатов с учетом воспитательной направленности	66

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 проводится 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.

Объем образовательной программы				
Всего	нагрузка во взаимодействии с преподавателем			
	всего по учебной дисциплине	по учебной дисциплине		промежуточная аттестация
		теоретическое обучение	лабораторные и практические занятия	
202	202	10	192	

Итоговый контроль осуществляется в конце изучения всего курса в виде дифференцированного зачета по теоретическому и практическому разделам.

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 метапредметные 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 (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. СПО. 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).

1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. (58 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.

2.Лыжная подготовка (36 ч.)

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 для занимающихся лыжной подготовкой;

уметь:

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

3.Гимнастика (8 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:

4. Волейбол (45 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.

5. Баскетбол (35 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.

Виды спорта по выбору:

6. Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах, ритмическая гимнастика . (10 ч.)

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

Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений.

В результате изучения темы студент должен

знать:

- правила страховки и самостраховки;
- 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

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
ЮНОШИ			
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.Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
6.Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
7.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
8.Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
9.Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
10.Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики;	до 9	до 8	до 7,5
ДЕВУШКИ			
1.Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19.00	21,00	б/вр
3. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
4. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
5. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
6. Координационный тест — челночный бег 3*10 м (с)	8,4	9,3	9,7
7. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
8. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики	до 9	до 8	до 7,5

7. Тематический план

Тематический план
учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура
Группа 1-2, 2-2, 3-2
Профессия: 43.01.09 Повар, кондитер

№п/п	Наименование разделов и тем	Обязательная учебная нагрузка	
		Всего занятий	в т. ч. прак. занятия
	<u>1 курс 1 семестр</u>		
1	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	11	10
1.1	Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1	-
1.2.	Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	2	2
1.3.	Эстафетный бег.	2	2
1.4	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	2
1.5	Метание гранаты	2	2
1.6	Бег на длинную дистанцию	2	2
2	Волейбол.	15	14
2.1	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	1	-
2.2	Стойки, остановки, перемещения.	2	2
2.3	Приём и передача мяча.	3	3
2.4	Подача мяча.	3	3
2.5	Тактика нападения	3	3
2.6	Тактика защиты	3	3
3	Гимнастика.	8	8
3.1	Акробатические упражнения	4	4
3.2	Опорный прыжок	2	2
3.3	ППФП.	2	2
	Всего за 1 семестр	34	32
	2 семестр		
4	Лыжная подготовка.	15	14
4.1	Основы методики самостоятельных занятий физическими	1	-

	упражнениями		
4.2	Техника лыжных ходов и переходов	8	8
4.3	Техника подъёмов и спусков	3	3
4.4	Техника поворотов и торможений	3	3
5	Баскетбол	10	9
5.1	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	1	-
5.2	Техника владения мячом	5	5
5.3	Броски мяча в кольцо	4	4
6	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	13	12
6.1.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	-
6.2	Низкий старт, стартовый разгон,	3	3
6.3	Эстафетный бег.	2	2
6.4	Прыжки в длину с места, с разбега.	4	4
6.5	Метание гранаты	2	2
6.6	Бег на длинную дистанцию	1	1
	Всего за 2 семестр	38	35
	Итого за 1 курс обучения	72	67
	<u>2 курс</u>		
	<u>3 семестр</u>		
7.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	12	11
7.1	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	1	-
7.2	Низкий старт, стартовый разгон,	3	3
7.3	Метание гранаты	4	4
7.4	Бег на длинную дистанцию, прыжки.	4	4
8	Волейбол.	12	11
8.1	Психофизиологические основы учебного и производственного труда.	1	-
8.2	Приём и передача мяча.	2	2
8.3	Подача мяча.	2	2
8.4	Тактика нападения	4	4
8.5	Тактика защиты	3	3
9.	<u>Виды спорта по выбору:</u> Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах (юноши) Ритмическая гимнастика (девушки)	10	10
9.1	Силовая подготовка (юноши) Упражнения в равновесии	5	5

	(девушки)		
9.2	Специальная физическая подготовка	5	5
	Всего за 3 семестр	34	32
	4 семестр		
10	Лыжная подготовка.	12	11
10.1	Психофизиологические основы учебного и производственного труда.	1	-
10.2	Техника лыжных ходов и переходов	3	3
10.3	Техника подъёмов и спусков	4	4
10.4	Техника поворотов и торможений	4	4
11.	Баскетбол	14	13
11.1	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	1	-
11.2	Техника владения мячом	4	4
11.3	Броски мяча в кольцо	3	3
11.4	Тактика нападения	3	3
11.5	Тактика защиты	3	3
12	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	6	5
12.1	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	1	-
12.1	Бег на короткую дистанцию	1	1
12.2	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	2
12.3	Метание гранаты	1	1
12.4	Бег на длинную дистанцию	1	1
	Всего за 4 семестр	32	29
	Итого за 2 курс обучения	66	56
	<u>3 курс</u>		
	<u>5 семестр</u>		
13	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	14	14
13.1	Бег на короткую дистанцию	2	2
13.2	Низкий старт, эстафетный бег	4	4
13.3	Метание гранаты	4	4
13.4	Бег на длинную дистанцию, прыжки.	4	4
14	Волейбол.	20	20
14.1	Приём и передача мяча.	4	4
14.2	Подача мяча.	4	4
14.3	Тактика нападения	6	6
14.4	Тактика защиты	6	6

	Всего за 5 семестр	34	34
	<u>6 семестр</u>		
15	Лыжная подготовка.	11	11
15.1	Техника лыжных ходов и переходов	3	3
15.2	Техника подъёмов и спусков	4	4
15.3	Техника поворотов и торможений	4	4
16	Баскетбол	13	13
16.1	Техника владения мячом	4	4
16.2	Броски мяча в кольцо	3	3
16.3	Тактика нападения	3	3
16.4	Тактика защиты	3	3
17	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	6	6
17.1	Бег на короткую дистанцию	1	1
17.1	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	2
17.2	Метание гранаты	3	3
	Всего за 6 семестр	30	30
	Итого за 3 курс обучения	64	64
	Итого	202	192

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
Раздел 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.			
Тема 1.1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	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.		
Тема 1.2. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	Содержание учебного материала	2	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!»		
	Практические занятия 1.Т.Б на занятиях л/а. Закрепление техники низкого старта, стартового разгона. 2. Бег 100 м на результат.		
Тема 1.3. Эстафетный бег.	Содержание учебного материала		
	1.Эстафетный бег. 2.Передача эстафетной палочки. 3. Старт на этапах эстафетного бега.		Освоение техники эстафетного бега.
	Практические занятия 3. Закрепление техники передачи эстафетной палочки. 4. Челночный бег 10х10м на результат.	2	Умения технически грамотно выполнять передачу эстафетной палочки

Тема 1.4 Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	Содержание учебного материала 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		Освоение техники прыжка в длину с разбега.
	Практические занятия 5. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 6. Прыжок в длину с разбега на результат.	2	Умения технически грамотно выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».
Тема 1.5 Метание гранаты	Содержание учебного материала 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		Освоение техники метания гранаты.
	Практические занятия 7. Обучение технике метания гранаты.. 8. Метание гранаты на результат	2	Умения технически грамотно выполнять метание гранаты.
Тема 1.6 Бег на длинную дистанцию.	Содержание учебного материала 1. Бег на длинные дистанции 2. Старт и стартовый разгон. Команды «На старт!», «Марш!» 3. Бег по дистанции. Финиширование (финишный бросок, спурт) 4. Кроссовый бег		Освоение техники бега на 3000м.
	Практические занятия 9. Бег 1000м на результат. 10. Бег 3000м на результат.	2	Сдача контрольного норматива.
Раздел 2. Волейбол			
2.1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	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	1	Актуализация знаний о ЗОЖ.

	образа жизни. 7.Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности.		
2.2 Стойки, остановки, перемещения.	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		
	Практические занятия 11.Закрепление техники стоек и перемещений. 12.Совершенствование техники перемещений с владением мячом.	2	Освоение основных игровых элементов
2.3 Приём и передача мяча.	Содержание учебного материала		Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения
	1.Приём и передача мяча сверху, снизу, над собой, сверху двумя руками стоя спиной. 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.		
	Практические занятия 13.Совершенствование техники приема и передач мяча. 14.Обучение технике приёма мяча с падением. 15.Переда и приём мяча на результат.	3	Умения выполнять технику игровых элементов на оценку.
2.4 Подача мяча.	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		
	Практические занятия	3	Умения выполнять технику

	16. Закрепление техники подач мяча. 17. Обучение технике верхней боковой подачи. 18. Подача мяча на результат		игровых элементов на оценку.
2.5 Тактика нападения	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		
	Практические занятия 19. Обучение технике нападающего удара.. 20. Закрепление техники нападающего удара. 21.Учебная игра с заданиями.	3	Освоение основных игровых элементов
2.6 Тактика защиты	Содержание учебного материала		Совершенствование 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.		
	Практические занятия 22. Закрепление техники блокирования. 23. Закрепление техники страховки партнёра. 24.Учебная игра с заданиями.	3	Освоение основных игровых элементов
Раздел 3 Гимнастика			
3.1 Акробатические упражнения	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. Общеразвивающие упражнения, упражнений в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девочки).		
	Практические занятия 25.Обучение технике акробатических элементов. 26. Закрепление техники акробатических элементов. 27. Совершенствование техники акробатических элементов 28. Акробатическая комбинация учёт умений	4	Освоение техники акробатических элементов.
3.2	Содержание учебного материала		Освоение техники опорного

Опорный прыжок.	1. Прыжок ноги врозь через коня. 2 Прыжок углом через коня.		прыжка.
	Практические занятия 29 Закрепление техники опорного прыжка . 30. Опорный прыжок учёт умений.	2	Овладение техникой опорного прыжка.
3.3 ППФП	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		
	Практические занятия 31. Обучение комплексу упражнений ППФП 32. Зачёт. Комплекс упражнений по ППФП.	2	Овладение комплексом ППФП.
Раздел 4 Лыжная подготовка			
4.1 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	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.
4.2 Техника лыжных ходов и переходов.	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.		
	Практические занятия 33. Совершенствование техники лыжных ходов. 34. Обучение технике перехода с одновременного хода на попеременный. 35. Закрепление техники перехода с одновременного хода на попеременный. 36. Совершенствование техники ходов и переходов. 37. Прохождение дистанции 3000 м 38. Совершенствование техники лыжных ходов. 39. Совершенствование техники переходов 40. Прохождение дистанции 5000 м на результат	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
4.3 Техника подъёмов и спусков.	Содержание учебного материала		Овладение техникой подъёмов и спусков.
	1. Подводящие упражнения, при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне. 2. Подъём «полуёлочкой», «ёлочкой», спуск в «основной стойке». 3. Преодоление подъёмов и препятствий.		
	Практические занятия 41. Закрепление техники подъёмов на учебном склоне. 42. Совершенствование техники спусков в средней стойке. 43. Выполнение подъёмов и спусков на результат.	3	Освоение техники преодоления подъёмов и препятствий;
4.4 Техника поворотов и торможений	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.		
	Практические занятия 44. Закрепление техники поворотов и торможений. 45. Совершенствование техники поворотов и торможений. 46. Выполнение поворотов и торможений на результат.	3	Освоение техники поворотов и торможений. Сдача на оценку поворотов и торможений
Раздел 5 Баскетбол			
5.1 Самоконтроль, его	1. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки	1	Самостоятельное использование и оценка показателей

основные методы, показатели и критерии оценки.	физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.		функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма,-физической подготовленности.
5.2 Техника владения мячом	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. Практические занятия 47.Совершенствование техники передач мяча на месте и в движении. 48.Обучение техники вырывания, выбивания мяча. 49. Совершенствование техники владения мячом.. 50.Передачи мяча на результат. 51.Учебная игра с заданиями.	5	Освоение основных игровых элементов.
5.3 Броски мяча в кольцо.	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. Практические занятия 52. Закрепление техники бросков мяча в кольцо. 53.Совершенствование техники бросков мяча с сопротивлением противника 54. Совершенствование техники штрафного броска. 55. Штрафной бросок на результат.	4	Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.
Раздел 6 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.			

6.1 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	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.
6.2 Низкий старт, стартовый разгон.	Содержание учебного материала 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.		Освоение техники бега с низкого старта, стартового разгона.
	Практические занятия 56. Совершенствование техники стартового разгона. 57. Совершенствование техники финиширования. 58.Бег 100 м на результат.	3	Умение технически грамотно выполнять низкий старт, стартовый разгон. Сдача контрольного норматива
6.3 Эстафетный бег.	Содержание учебного материала 1. Эстафетный бег. 2. Передача эстафетной палочки. 3. Старт на этапах эстафетного бега. 4. Передача эстафетной палочки на максимальной скорости. 5. Эстафетный бег в целом.		Освоение техники эстафетного бега.
	Практические занятия 59.Закрепление техники передачи эстафетной палочки. 60.Бег 10х10 учёт умений.	2	Умение технически грамотно выполнять передачу эстафетной палочки. Сдача контрольного норматива
6.4 Прыжки в длину с места, с разбега.	Содержание учебного материала 1.Прыжок в длину с разбега, с места. 2.Техника отталкивания. 3.Техника разбега в сочетании с отталкиванием. 4.Техника приземления.		Освоение техники прыжка.

	5.Техника движения в полете. 6.Техника прыжка в высоту в целом.		
	Практические занятия 61.Закрепление техники прыжковых упражнений. 62.Прыжок в длину с места на результат. 63. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 64.Прыжок в длину с разбега на результат.	4	Умения технически грамотно выполнять прыжок.
6.5 Метание гранаты	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		
	Практические занятия 65.Закрепление техники метания гранаты 66.Метание гранаты на результат.	2	Умения технически грамотно выполнять метание гранаты.
6.6 Бег на длинную дистанцию	Содержание учебного материала		Освоение техники бега на 3000м.
	1.Техника бега на длинные дистанции 2.Особенности техники кроссового бега.		
	Практические занятия 67.Зачёт. Бег 3000 м на результат.	1	Сдача контрольного норматива.
2 курс			
Раздел 7 Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка			
7.1. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	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.
7.2 Низкий старт, стартовый разгон.	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. Практические занятия 68. Совершенствование техники стартового разгона. 69. Совершенствование техники финиширования. 70.Бег 100 м на результат.	3	Умение технически грамотно выполнять низкий старт, стартовый разгон. Сдача контрольного норматива
7.3 Метание гранаты	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 Практические занятия 71. Совершенствование техники метания гранаты 72. Совершенствование техники метания гранаты с разбега 73. Совершенствование техники метания гранаты (с положения лёжа). 74 Метание гранаты на результат.	4	
7.4 Бег на длинную дистанцию, прыжки	Содержание учебного материала		Освоение техники бега, прыжков.
	1.Техника бега на длинные дистанции 2 Бег по дистанции. Финиширование (финишный бросок) 3.Особенности техники кроссового бега. 4.Прыжок в длину с места, разбега Практические занятия 75.Бег 1000м на результат. 76.Бег 3000 м на результат. 77.Прыжок в длину с разбега на результат 78 Прыжок в длину с места на результат	4	
Раздел 8 Волейбол			
8.1 Психофизиологические основы учебного и производственного труда.	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.	1	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической

	4.Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.		подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии.
8.2 Приём и передача мяча.	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.		
	Практические занятия 79. Совершенствование техники передач мяча 80 .Передачи мяча в движении, со сменой мест	2	Освоение основных игровых элементов
8.3 Подача мяча.	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.		
	Практические занятия 81 Совершенствование техники подач мяча. 82 подача мяча на результат.	2	Умения выполнять технику игровых элементов на оценку.
8.4 Тактика нападения	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		
	Практические занятия 83 Совершенствование техники нападающего удара. 84 Совершенствование техники взаимодействия игроков в	4	Умения выполнять технику игровых элементов на оценку.

	нападении. 85 Совершенствование командных действий в нападении. 86 Нападающий удар на результат.		
8.5 Тактика защиты	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.		
	Практические занятия 87 Совершенствование техники одиночного и группового блокирования. 88 Совершенствование техники страховки при блокировании. 89. Совершенствование техники блокирования.	3	Освоение основных игровых элементов
Раздел 9 .Виды спорта по выбору: Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах (юноши) Ритмическая гимнастика (девушки)			
9.1 Силовая подготовка.	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. 5. Стрейчинговая гимнастика.		
	Практические занятия 90. Обучение технике упражнений со штангой (ю), ,элементы стрейчинговой гимнастики (д) 91.Обучение технике выхода силой на перекладине. (ю), элементы стрейчинговой гимнастики (д) 92. Закрепление техники силовых упражнений. (ю), элементы стрейчинговой гимнастики (д) 93.Выполнений комплекса силовых упражнений на результат. (ю), элементы стрейчинговой гимнастики (д) 94 Силовые упражнения у.у. (ю), элементы стрейчинговой гимнастики (д)	5	Овладение техникой силовых упражнений.
9.2	Содержание учебного материала		Осуществление контроля и

Специальная физическая подготовка	1.Упражнения на гибкость (наклоны, растяжка). 2.Упражнения с гирей		самоконтроля за состоянием здоровья.
	Практические занятия 95.Обучение технике толчка гири. (ю), составление комплекса ритмической гимнастики (д) 96.Закрепление техники толчка гири.. (ю), составление комплекса ритмической гимнастики (д) 97. Совершенствование техники рывка гири, комплекс ритмической гимнастики (д) 98. СФП на развитие силы; комплекса ритмической гимнастики (д) 99. Зачёт. .СФП	5	Овладение техникой СФП.
4 семестр			
Раздел 10 Лыжная подготовка			
10.1 Психофизические основы учебного и производственного труда.	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.
10.2 Техника лыжных ходов и	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.		
	Практические занятия 100. Совершенствование техники одновременных ходов.. 101. Прохождение дистанции 5000м; 3000м. 102. Прохождение дистанции 5000м на результат.	3	Освоение техники лыжных ходов, перехода одновременных лыжных ходов на попеременные; выполнение перехода с хода на

			ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни
10.3 Техника подъёмов и спусков	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.		
	Практические занятия 103. Совершенствование техники подъёмов и спусков. 104. Совершенствование техники подъёмов и спусков с поворотами 105. Совершенствование техники подъёмов и спусков с торможением 106 Выполнение подъёмов и спусков на результат.	4	Овладение техникой преодоления подъёмов и препятствий;
10.4 Техника поворотов и торможений	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.		
	Практические занятия 107. Совершенствование техники торможений. 108. Совершенствование техники поворотов. 109. Выполнение поворотов на результат 110. Выполнение торможений на результат	4	Овладение техникой поворотов и торможений. Сдача на оценку поворотов и торможений
Раздел 11 Баскетбол			
11.1 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	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
11.2 Техника владения	Содержание учебного материала		Овладение техникой передач мяча. Знание правил соревнований по
	1.Ведение мяча на месте, в движении, бегом, с изменением		

мячом	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.		баскетболу.
	Практические занятия 111. Совершенствование техники владения мячом. 112. Закрепление техники изученных элементов в баскетболе. 113. Совершенствование техники передач мяча. 114. Передачи мяча на результат.	4	Освоение основных игровых элементов.
11.3 Броски мяча в кольцо.	Содержание учебного материала 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.		Овладение техникой броска мяча в кольцо.
	Практические занятия 115. Совершенствование техники штрафного броска. 116. Совершенствование техники бросков мяча с места и после ведения. 117. Штрафной бросок на результат.	3	Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.
11.4 Тактика нападения	Содержание учебного материала 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.		Развитие личностно-коммуникативных качеств.

	Практические занятия 118.Обучение техники нападения «восьмёрка» 119.Закрепление техники нападения «восьмёрка» 120.Учебная игра с заданиями.	3	Овладение техникой нападения.
11.5 Тактика защиты	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		
	Практические занятия 121. Совершенствование техники финтов. 122. Обучение технике зонной защиты «3х2». 123. Учебная игра с заданиями.	3	Овладение техникой защиты.
Раздел 12 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.			
12.1 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	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.
12.2 Бег на короткую дистанцию	Содержание учебного материала		Освоение техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Умения технически грамотно выполнять низкий старт, стартовый разгон.
	1.Техника бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). 2.Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) 4.Техника бега по дистанции. 5.Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.		
	124.Бег 100 м на результат		Сдача контрольного норматива
12.3 Прыжок в длину с разбега способом	Содержание учебного материала		Освоение техники прыжка в длину с разбега.
	1.Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». 2.Комплекс специальных прыжковых упражнений.		

«согнув ноги»	3.Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	Практические занятия 125. Закрепление техники отталкивания в прыжке в длину с разбега. 126.Прыжок в длину с разбега на результат.	2	Умения технически грамотно выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».
12.4 Метание гранаты .	Содержание учебного материала		Освоение техники метания гранаты.
	1.Техника метания с разбега. 2 Техника метания гранаты с полного разбега.		
	Практические занятия 127.Метание гранаты на результат. 128.Зачет.	1	Умения технически грамотно выполнять метание гранаты. Сдача контрольных нормативов.
3 курс			
5 семестр			
Раздел 13 Лёгкая атлетика . Кроссовая подготовка			
13.1 Бег на короткую дистанцию	Содержание учебного материала		Освоение техники бега на короткие дистанции.
	1.Техника бега на короткие дистанции. 2.Техника низкого старта и стартового разгона. 3.Старт (использование стартовых колодок). Команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!»		
	Практические занятия 129.Т/б на занятиях по л/а. Челночный бег 10*10 на результат 130.Бег 100 м на результат.	2	Умения технически грамотно выполнять бег на короткую дистанцию.
13.2 Низкий старт, эстафетный бег.	Содержание учебного материала		Освоение техники бега с низкого старта, стартового разгона.
	1..Техника финиширования. 2.Техника бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. 3.Бег с низкого и высокого старта.		
	Практические занятия 131.Совершенствование техники стартового разгона. 132.Совершенствование техники финиширования. 133. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. 134. Бег 100м на результат.	4	Умение технически грамотно выполнять низкий старт, стартовый разгон. Сдача контрольного норматива
13.3 Метание гранаты	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		
	Практические занятия 135.Совершенствование техники метания гранаты 136.Совершенствование техники метания гранаты (с положения лёжа). 137.Совершенствование техники метания гранаты в цель 138.Метание гранаты на результат.	4	Умения технически грамотно выполнять метание гранаты.
13.4 Бег на длинную дистанцию, прыжки	Содержание учебного материала		Освоение техники бега, прыжков.
	1.Техника бега на длинные дистанции 2 Бег по дистанции. Финиширование (финишный бросок) 3.Особенности техники кроссового бега. 4.Прыжок в длину с места, разбега		
	Практические занятия 139.Бег 1000м на результат. 140.Бег 3000 м на результат. 141. Прыжок в длину с разбега на результат 142 Прыжок в длину с места на результат	4	Сдача контрольного норматива.
Раздел 14 Волейбол			
14.1 Приём и передача мяча.	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.		
	Практические занятия 143.Совершенствование техники передач мяча 144 Передачи мяча в движении, со сменой мест 145.Передача мяча сверху на результат. 146.Передача мяча с низу на результат	4	Освоение основных игровых элементов
14.2 Подача мяча.	Содержание учебного материала		Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве,
	1.Нижняя прямая. 2.Нижняя боковая.		

	3.Верхняя прямая. 4.Подача в прыжке.		скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения
	Практические занятия 147 Совершенствование техники подач мяча. 148. Совершенствование техники боковой подачи. 149. Подача мяча на результат. 150. Учебная игра	4	Умения выполнять технику игровых элементов на оценку.
14.3 Тактика нападения	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		
	Практические занятия 151. Совершенствование техники нападающего удара. 152. Совершенствование техники взаимодействия игроков в нападении. 153. Совершенствование командных действий в нападении. 154. Нападающий удар на результат. 155. Учебная игра с заданиями. 156. Учебная игра с заданиями.	6	Умения выполнять технику игровых элементов на оценку.
14.4 Тактика защиты	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.		
	Практические занятия 157 Совершенствование техники одиночного и группового блокирования. 158 Совершенствование техники страховки при блокировании. 159. Совершенствование техники одиночного блокирования.	6	Освоение основных игровых элементов

	160. Учебная игра. 161. Совершенствование техники группового блокирования. 162 . Зачёт. Учебная игра		
6 семестр			
Раздел 15 Лыжная подготовка			
15.1 Техника лыжных ходов и переходов	Содержание учебного материала 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.		Освоение техники лыжных ходов и переходов.
	Практические занятия 163.Совершенствование техники одновременных ходов и переходов. 164. Прохождение дистанции 3000м. 165. Прохождение дистанции 5000м на результат.	3	Освоение техники лыжных ходов, перехода одновременных лыжных ходов на попеременные; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни
15.2 Техника подъёмов и спусков	Содержание учебного материала 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.		Освоение техники подъёмов и спусков.
	Практические занятия 166. Совершенствование техники подъёмов и спусков. 167. Совершенствование техники подъёмов и спусков с поворотами 168. Совершенствование техники подъёмов и спусков с торможением 169 Выполнение подъёма и спуска на результат.	4	Овладение техникой преодоления подъёмов и препятствий;
15.3 Техника поворотов и торможений	Содержание учебного материала 1.Техника поворота «переступанием», «плугом». 2.Торможение «плугом», «полуплугом». 2.Применение изученных способов поворотов и торможений на учебном круге, на учебном склоне.		Освоение техники поворотов и торможений.
	Практические занятия 170. Совершенствование техники торможений.	4	Овладение техникой поворотов и торможений. Сдача на оценку

	171. Совершенствование техники поворотов. 172. Выполнение поворотов на результат 173. Выполнение торможений на результат		поворотов и торможений
Раздел 16 Баскетбол			
16.1 Техника владения мячом	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.		
	Практические занятия 174. Совершенствование техники владения мячом. 175. Совершенствование изученных элементов в баскетболе. 176. Совершенствование техник владения мячом. 177. Учебная игра с заданиями.	4	Освоение основных игровых элементов.
16.2 Броски мяча в кольцо.	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.		
	Практические занятия 178. Совершенствование техники штрафного броска. 179. Совершенствование техники бросков мяча в кольцо 180. Штрафной бросок на результат.	3	Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.
16.3 Тактика нападения	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.		
	Практические занятия 181. Обучение техники нападения «восьмёрка» 182. Закрепление техники нападения «восьмёрка» 183. Учебная игра с заданиями.	3	Овладение техникой нападения.
16.4 Тактика защиты	Содержание учебного материала 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		Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.
	Практические занятия 184. Обучение технике зонной защиты «3х2».. 185. Закрепление техники зонной защиты «3х2».. 186. Учебная игра с заданиями.	3	Овладение техникой защиты.
Раздел 17 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.			
17.1 Бег на короткую дистанцию	Содержание учебного материала 1. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) 2. Техника бега по дистанции. 3. Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.		Освоение техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Умения технически грамотно выполнять низкий старт, стартовый разгон.
	187 Бег 100 метров на результат.	1	Сдача контрольного норматива
17.2 Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	Содержание учебного материала 1. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». 2. Повышение уровня ОФП. 3. Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		Освоение техники прыжка в длину с разбега.
	Практические занятия 188. Закрепление техники отталкивания в прыжке в длину с разбега. 189. Прыжок в длину с разбега на результат.	2	Умения технически грамотно выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

17.3 Метание гранаты	Содержание учебного материала		Освоение техники метания гранаты.
	1.Техника метания с разбега. 2.Техника выполнения разбега и отведения гранаты 3.Техника метания гранаты с полного разбега		
	Практические занятия 190 Совершенствование техники метания гранаты 191 Метание гранаты на результат. 192. Дифференцированный зачет.	3	Умения технически грамотно выполнять метание гранаты.

9. Перечень лабораторных, практических и других видов работ

ПЕРЕЧЕНЬ практических занятий

Кол-во работ: 192

Кол-во часов: 192

№ практ.раб. курс, семестр	№ темы	Название практического занятия	Кол-во часов
1 курс 1 семестр	1.2 - 3.3	Практические работы №1-№32	32
1 курс 2 семестр	4.2 – 6.6	Практические работы №32-№67	35
2 курс 1 семестр	7.2 – 9.2	Практические работы №68--№99	32
2 курс 2 семестр	10.2 – 12.4	Практические работы №100-№128	29
3 курс 2 семестр	13.1-14.4	Практические работы №129--№162	34
3 курс 2 семестр	15.1-17.2	Практические работы №163-№192	30

10. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Учебник:

Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования.-М., 2015.

Учебное оборудование:

Стенка гимнастическая	1
Перекладина гимнастическая.	1
Брусья гимнастические, параллельные	2
Канат для лазания, с механизмом крепления	1
Скамейка гимнастическая жесткая	1
Скамья атлетическая, наклонная	1
Стойка для штанги	1
Штанги тренировочные	1
Гири :	
16 кг.	2
24 кг.	2
Тренажеры	1
Гантели наборные	2
Коврик гимнастический	12
Утяжелители	8
Маты гимнастические	3
Скакалка гимнастическая	10
Легкая атлетика.	
Планка для прыжков в высоту	1
Стойки для прыжков в высоту	2
Номера нагрудные	20
Гранаты учебные:	
700 гр.	5
500 гр.	5
Спортивные игры	
Мячи баскетбольные	5
Сетка волейбольная	1
Мячи волейбольные	8
Мячи футбольные	1
Номера нагрудные	10
Насос для накачивания мячей	1
Лыжная подготовка	
Лыжи	15
Палки для лыж	15
Монитор	1
Процессор	1
Принтер	1

11. Список литературы для студентов и преподавателя

Для студентов

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М., 2017
2. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2015.
3. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. —Смоленск, 2012.

Для преподавателей

1. 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.)
2. 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"
3. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».
4. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16з).
5. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.пособие. — М., 2013.
6. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.

Интернет-ресурсы

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.gour32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

Характеристика основных видов деятельности студентов

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
Теоретические сведения	
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
Способы двигательной деятельности (умения, навыки).	
Учебно-методические занятия	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и

	коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности
Учебно- тренировочные занятия	
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов
2. Лыжная подготовка	Овладение техникой лыжных ходов, перехода 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.

Комплект заданий для проведения дифференцированного зачета

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

РАССМОТРЕНА
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. Рейнгардт
« » 2021г.

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

Разработала: Т.Н. Мацкевич

Канск, 2021г.

Физическая культура (45 минут)

Инструкция для студента

Заполните лист ответа: Фамилия И. О., номер группы, номер варианта тестового задания, дата.

Вам предлагаются **30 заданий** соответствующих требованиям к минимуму знаний студентов СПО по дисциплине «Физическая культура». Внимательно прочитайте каждое задание и предлагаемые варианты ответа. Среди ответов содержатся как правильные, так и неправильные. Ваша задача заключается в выборе одного варианта ответа, который, по вашему мнению, является правильным. Правильным может быть только один – тот, который наиболее полно соответствует смыслу вопроса.

Отвечайте только после того, как вы поняли вопрос и проанализировали все варианты ответа. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор.

Выполняйте задания в том порядке, в котором они даны. Если какое – то задание вызывает у вас затруднение, пропустите его и постарайтесь выполнить те, в ответах на которые вы уверены. К пропущенным заданиям вы сможете вернуться, если у вас останется время.

Исправления или отсутствие ответа, а также подчистки в бланке оцениваются как неправильный ответ. На выполнение отводится 45 минут.

Критерии оценки тестового задания:

- 5 (отлично) – 71-100% правильных ответов,
- 4 (хорошо) – 61-70% правильных ответов,
- 3 (удовлетворительно) – 41-60% правильных ответов,
- 2 (неудовлетворительно) – 40% и менее правильных ответов

Задания

Вариант № 1

1. Привычная поза непринужденно стоящего человека без активного мышечного напряжения называется...

- а) осанка;
- б) сколиоз;
- в) исходное положение
- г) отдых.

2. Такой формы врачебного контроля не существует.

- а) вторичного обследования;
- б) дополнительного обследования;
- в) контрольного обследования;
- г) первичного обследования

3. Этот тип осанки считается нормальным.

- а) изогнутый;
- б) сутулый ;
- в) прогнутый;
- г) прямой;
- д) наклонный

4. Сила – это.....

- а) способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени
- б) способность преодолевать внешнее сопротивление
- в) способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности
- г) способность выполнять движение с большой амплитудой

5. Начальное количество повторений упражнений с весом собственного тела должно составлять:

- а) 90 % от максимального показателя
- б) 70 % от максимального показателя
- в) 50 % от максимального показателя
- г) 100 % от максимального показателя

6. Сгибает стопу:

- а) трапецевидная мышца;
- б) дельтовидная мышца;
- в) икроножная мышца
- г) двуглавая мышца плеча;

7. Назови с какого номера и по какой номер должны иметь игроки баскетбольной команды на майке

- а) с 4 по 15
- б) с 1 по 12
- в) с 1 по неограниченно
- г) с 5 по 20

7. Назови сколько судей проводят игру на поле.

- а) 1
- б) 2
- в) 3
- г) 4

9. "Фол"- это

- а) перерыв в игре
- б) персональное замечание игроку или тренеру
- в) заброшенный мяч с игры
- г) заброшенный мяч со штрафного броска

10. "Пивот"- это

- а) штрафной бросок
- б) остановка после ведения
- в) шаги на месте без отрыва опорной ноги
- г) бросок после ведения мяча.

11. Назови размер окружности волейбольного мяча.

- а) 65 ± 1 см
- б) 82 ± 2 см
- в) 75 ± 5 см
- г) 48 ± 2 см

12. Назови количество человек в одной команде, которые могут быть заявлены на соревнование.

- а) 6 чел.
- б) 10 чел.

- в) не ограничено
 - г) от 6 до 12 чел.
13. Назови, с чего начинается игра.
- а) жеребьевкой;
 - б) вводом мяча из-за боковой линии;
 - в) спорным броском.
14. Запасными игроками считаются те, которые:
- а) сидят на скамейке запасных;
 - б) выходят на замену;
 - в) не включены в начальную расстановку на данную игру.
15. Назови количество замен, которое разрешается делать во время игры.
- а) максимум 10;
 - б) максимум 20;
 - в) количество замен не ограничено.
16. Назови количество времени, которое дается на ввод мяча в игру.
- а) 3 секунды;
 - б) 5 секунд;
 - в) 8 секунд.
17. Назови количество очков перевеса в счете, которое должна иметь одна команда для того, чтобы одержать победу в партии.
- а) одно очко
 - б) два очка
 - в) три очка
 - г) четыре очка
18. Наиболее распространенным средством развития выносливости является:
- а) бег на короткие дистанции, гимнастические упражнения
 - б) метание мяча, прыжки в длину
 - в) продолжительный бег, передвижение на лыжах, плавание
 - г) утренняя гигиеническая гимнастика
19. Освоенный объем двигательных умений, навыков и уровень развития физических качеств это:
- а) физическая подготовленность
 - б) физическое развитие
 - в) функциональное состояние организма
 - г) физическая работоспособность
20. Используя метод длительного равномерного упражнения, какое физическое качество развиваете.
- а) гибкость
 - б) силу
 - в) выносливость
 - г) координационные способности
21. Основным специфическим средством физического воспитания является:
- а) физическое упражнение;
 - б) соблюдение режима дня;
 - в) закаливание
22. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:

- а) двигательный режим;
- б) рациональное питание;

в) личная и общественная гигиена

23. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью:

- а) силовых упражнений;
- б) скоростных упражнений;
- в) упражнений на координацию

24. Если при метании мяча или гранаты метатель переходит контрольную линию, то ему

- а) разрешается дополнительный бросок;
- б) попытка и результат засчитываются;
- в) попытка засчитывается, а результат – нет.

25. Так называются упражнения, посредством которых вырабатывают двигательные умения и навыки, находящие применение в обычных условиях профессиональной деятельности или в экстремальных условиях, вероятных в ней.

- а) собственно-прикладные упражнения;
- б) общеприкладные упражнения;
- в) профессионально-прикладные упражнения ;
- г) специально-прикладные упражнения

26. Назовите задачу профессионально-прикладной физической подготовки, которая приобретает особое значение тогда, когда средовые условия профессиональной деятельности резко отличаются от комфортных (чреватые перегревом или переохлаждением тела, вибрационными или шумовыми перегрузками, недостатком кислорода во вдыхаемом воздухе и т. д.

- а) интенсификация развития профессионально важных физических и непосредственно связанных с ними способностей, обеспечение устойчивости повышенного на этой основе уровня дееспособности;
- б) пополнение и усовершенствование индивидуального фонда двигательных умений, навыков и физкультурно-образовательных знаний, способствующих освоению избранной профессиональной деятельности, полезных в ней и нужных вместе с тем в процессе ППФП в качестве ее средств ;
- в) способствование успешному выполнению общих задач, реализуемых в системе профессиональной подготовки кадров, воспитанию нравственных, духовных, волевых и других качеств, характеризующих целеустремленных, высокоактивных членов общества, создающих его материальные и духовные ценности;
- г) повышение степени резистентности организма по отношению к неблагоприятным воздействиям средовых условий, в которых протекает трудовая деятельность, содействие увеличению его адаптационных возможностей, сохранению и упрочению здоровья .

27. Если при метании снаряд (мяч, граната, копьё) вышел за пределы сектора, то по правилам соревнований ...

- а) результат засчитывается;
- б) разрешается дополнительный бросок;
- в) попытка засчитывается, а результат – нет.

28. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой наиболее эффективным является контроль за физической нагрузкой ...

- а) по частоте дыхания;
- б) по частоте сердечных сокращений;
- в) по снижению скорости бега;
- г) по самочувствию.

29. Отношение педагогически оправданных (рациональных) затрат времени к общей продолжительности урока называется:

- а) физической нагрузкой;
- б) интенсивностью физической нагрузки;
- в) моторной плотностью урока;
- г) общей плотностью урока.

30. Статические, динамические, циклические, ациклические и комбинированные физические упражнения относятся к классификации...

- а) физиологической;
- б) по признаку спортивной специализации;
- в) по признаку особенностей мышечной деятельности;
- г) биомеханической

Эталон ответов

1	А
2	В
3	Г
4	Б
5	В
6	В
7	А
8	Б
9	Б
10	В
11	А
12	Г
13	В
14	А
15	В
16	Б
17	Б
18	В
19	А
20	В
21	А
22	А
23	В
24	В
25	Б
26	Г
72	В
28	Б
29	Г
30	Г

Вариант № 2

1. К объективным данным самоконтроля относится...

- а) аппетит;
- б) сон;
- в) самочувствие;
- г) масса тела

2. Количество воздуха, которое индивидуум способен выдохнуть после максимально глубокого вдоха называется.

- а) индекс активной массы;
- б) жизненная ёмкость лёгких;
- в) становая сила
- г) статическая сила

3. Задержка дыхания на вдохе (проба Штанге) у здоровых взрослых людей составляет.

- а) 15-30 сек;
- б) 40-50 сек;
- в) 1-2,5 мин.
- г) 25-50 сек;

4. Такое воздействие на организм студентов оказывает вынужденное ограничение двигательной активности при умственной деятельности.

- а) усиливает поток импульсов от мышц к двигательным центрам коры головного мозга, что повышает возбудимость нервных центров, а следовательно, и умственную работоспособность;
- б) сокращает поток импульсов от мышц к двигательным центрам коры головного мозга, что повышает возбудимость нервных центров, а следовательно, и умственную работоспособность;
- в) сокращает поток импульсов от мышц к двигательным центрам коры головного мозга, что снижает возбудимость нервных центров, а следовательно, и умственную работоспособность;
- г) усиливает поток импульсов от мышц к двигательным центрам коры головного мозга, что снижает возбудимость нервных центров, а следовательно, и умственную работоспособность .

5. Оптимальным весом отягощения для одновременного развития максимальной силы, силовой выносливости и мышечной массы является тот, который можно поднять:

- а) 1–2 раза;
- б) 10–12 раз;
- в) 15–20
- г) 25-40 раз

6. Для оценки развития мускулатуры брюшного пресса используют:

- а) подтягивание;
- б) сгибание-разгибание рук в упоре;
- в) “упор углом”
- г) приседания

7. Вес отягощения можно начать увеличивать, если в 3 подходах без излишнего напряжения упражнение выполняется по:

- а) 2 повторения;
- б) 8 повторений;

- в) 15 повторений
 - г) 25 повторений
8. Жест судьи: вращательные движения руками перед грудью означает.....
- а) неправильное ведение мяча
 - б) пробежка
 - в) замена игрока
 - г) штрафной бросок
9. Жест судьи: переменные движения руками вверх-вниз означает.....
- а) неправильное ведение мяча
 - б) пробежка
 - в) замена игрока
 - г) штрафной бросок
10. Мяч считается вышедшим из игры, если....
- 1) мяч касается антенны сетки
 - 2) мяч коснулся земли или какого-либо предмета
 - 3) мяч касается игрока команды соперника
 - 4) мяч касается линии разметки площадки
11. Назови количество замен, которые можно сделать в одной партии.
- а) две
 - б) четыре
 - в) шесть
 - г) восемь
12. Назови количество перерывов, которое может сделать команда за одну партию.
- а) один
 - б) два
 - в) три
 - г) четыре
13. Разгибает ногу в коленном суставе, участвует в сгибании бедра:
- а) четырехглавая мышца бедра;
 - б) икроножная мышца;
 - в) мышца задней поверхности бедра.
 - г) трехглавая мышца бедра
14. Разгибает руку в плечевом суставе:
- а) трехглавая мышца плеча;
 - б) двуглавая мышца плеча;
 - в) мышцы предплечья.
 - г) двуглавая мышца плеча
15. 5 игроков, начинающих игру в баскетбол , должны быть отмечены за ... минут до начала игры.
- а) 5
 - б) 10
 - в) 15
 - г) 20
16. Старший судья выбрал для игры в баскетбол мяч, предложенный хозяевами, которым уже играли. Может ли команда гостей потребовать, чтобы ей для разминки был предоставлен этот мяч?

- а) Да
- б) Нет
- в) Иногда

г) На усмотрение судьи

17. Тренер баскетбольной команды «А» передал секретарю фамилии и номера игроков своей команды. После начала игры обнаружено, что номера игроков в команде «А» не соответствуют фамилиям в протоколе. Как должен поступить судья в такой ситуации?

- а) Сделать необходимые уточнения в протоколе и продолжить игру
- б) Не брать во внимание такие неточности
- в) Отстранить от игры тех игроков, чьи фамилии не соответствуют номерам
- г) После необходимых уточнений, тренеру команды «А» назначается технический фол, и игра продолжается

18. Просить перерыв из членов баскетбольной команды имеет право.....

- а) Любой член команды
- б) Капитан команды
- в) Тренер или помощник тренера
- г) Никто

19. Наклоняют голову, поворачивают в стороны:

- а) трапециевидные мышцы;
- б) дельтовидные мышцы;
- в) мышцы шеи.
- г) мышцы груди

20. Сгибают ногу в коленном суставе:

- а) четырехглавые мышцы бедра;
- б) икроножные мышцы;
- в) мышцы задней поверхности бедра
- г) трехглавая мышца бедра

21. Это нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями:

- а) через каждые пять минут измерять частоту сердечных сокращений;
- б) правильно дозировать нагрузку и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;
- в) пить минеральную воду

22. Пульс в состоянии покоя должен быть....

- а) 120 - 130 уд/мин;
- б) 40 - 50 уд/мин;
- в) 70 - 80 уд/мин;

23. Этой способностью обладает позвоночник и стопы при правильной осанке

- а) выдерживать вертикальную нагрузку до 200 кг;
- б) выдерживать приземление в прыжках с высоты трехэтажного дома;
- в) амортизировать и тем самым смягчить толчки, сотрясения

24. Этих показателей достигает пульс при большой физической нагрузке.

- а) 90 уд/мин
- б) 150 уд/мин
- в) 180 уд/мин

25. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к ...

- а) экономии сил;
- б) улучшению спортивного результата;
- в) травмам.

26. Нельзя проводить тренировку, если ...

- а) плохая погода;
- б) плохое настроение;
- в) повышена температура тела.

27. Метод, при котором длительность интервалов отдыха между повторениями упражнений находится в зависимости от оперативного состояния спортсмена, обозначается как...

- а) индивидуальный;
- б) дозированный;
- в) повторный;
- г) рациональный.

28. Так называются упражнения, посредством которых вырабатывают двигательные умения и навыки, находящие применение в обычных условиях профессиональной деятельности или в экстремальных условиях, вероятных в ней.

- а) собственно-прикладные упражнения;
- б) общеприкладные упражнения;
- в) профессионально-прикладные упражнения ;
- г) специальноприкладные упражнения

29. Под двигательной активностью понимают:

- а) суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни;
- б) определенную меру воздействия физических упражнений на организм занимающихся;
- в) определенную величину объема и интенсивности нагрузки;
- г) педагогический процесс, направленный на повышение спортивного мастерства

30. Отношение педагогически оправданных (рациональных) затрат времени к общей продолжительности урока называется:

- а) физической нагрузкой;
- б) интенсивностью физической нагрузки;
- в) моторной плотностью урока;
- г) общей плотностью урока.

Эталон ответов

1	Б
2	Б
3	В
4	В
5	Б
6	В
7	Б
8	Б
9	В
10	Б
11	В

12	Б
13	А
14	А
15	Б
16	Б
17	Г
18	В
19	В
20	В
21	Б
22	В
23	В
24	В
25	В
26	В
27	В
28	Б
29	В
30	Г

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.

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,
Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))	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.
Повар-кондитер	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
Машинист крана (крановщик)	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
Машинист дорожных и строительных машин	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

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

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.

