

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

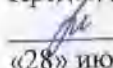
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**


по профессии

**43.01.09 ПОВАР, КОНДИТЕР**

г. Канск, 2022 г.

РАССМОТРЕНА  
Методической комиссией  
гуманитарного цикла  
Протокол № 4 от 28 июня 2022г.  
Председатель методической комиссии  
 О.С. Мельникова  
«28» июня 2022г.

Разработана на основе  
- приказа Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»;  
- письма Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259 «О направлении доработанных рекомендаций 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»;  
- распоряжения Минпросвещения России от 30.04.2021 № Р-98 «Об утверждении Концепции преподавания общеобразовательных дисциплин с учётом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования».

СОГЛАСОВАНА  
Заместитель директора по учебной работе  
 О.А. Рейнгардт  
«01» сентября 2022г.

РАЗРАБОТАНА  
преподавателем А.А. Андреевым

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Стр.</b>
1	Пояснительная записка	4
2	Общая характеристика учебного предмета	6
3	Место учебного предмета в учебном плане	8
4	Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета, курса	9
5	Содержание учебного предмета	14
6	Критерии оценки знаний, умений студентов	18
7	Тематический план	19
8	Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся	23
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	52
14	Приложение №3 Примерные темы индивидуальных образовательных проектов	63

## 1. Пояснительная записка

Программа учебного предмета «Физическая культура» для профессии Повар, кондитер составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования, примерной программы общеобразовательного учебного предмета «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций (автор А.А. Бишаева, 2015г.), 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 2015г. Регистрационный номер рецензии 376 от 23 июля 2015г. ФГАУ «ФИРО»), распоряжения Минпросвещения России от 30.04.2021г. № Р-98 «Об утверждении Концепции преподавания общеобразовательных дисциплин с учётом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования», а также приказа Министерства просвещения Российской Федерации № 712 от 11.12.2020г. «О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся».

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

Реализация содержания учебного предмета «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами (русский язык, история, ОБЖ, физика, химия) способствует воспитанию, социализации и самоидентификации студентов посредством лично - общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно - деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья студентов. Занятия по физической культуре проводятся на протяжении всего периода обучения и осуществляется в следующих формах:

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

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

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

На изучение учебного предмета «Физическая культура» учебным планом отводится: максимальной учебной нагрузки студента – 186 часов, включая:  
часы обязательной аудиторной учебной нагрузки студента - 186 часов;  
часы самостоятельной работы студента – 0 часов.

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

## 2. Общая характеристика учебного предмета

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).

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

При реализации учебного предмета «Физическая культура» используется смешанная модель дистанционного обучения, при которой аудиторные занятия сочетаются с дистанционными. Дистанционные образовательные технологии по дисциплине могут быть использованы при проведении учебных занятий, текущего контроля успеваемости, консультаций, а также для организации самостоятельной работы обучающихся. Методическое обеспечение дистанционного обучения в техникуме осуществляется на основе использования ресурсов цифровой образовательной платформы «Академия-Медия 3.5».

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебного предмета «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 учебного предмета «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 учебного предмета 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 учебного предмета**

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

##### **личностных:**

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

##### **метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий 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 учебного 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).

**Планируемые личностные результаты программы воспитания**

Наименование учебного предмета	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Физическая культура	ЛР 1, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 14

**Интеграция общеобразовательной и профессиональной подготовки, преемственность предметных результатов учебного предмета с результатами дисциплин общепрофессионального цикла и профессиональных модулей (МДК) в рамках реализации ОПОП СПО**

Код	Предметные результаты отражают:	Наименование ОК и ПК согласно ФГОС СПО
ПР1	умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	ОК2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем. ОК3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы. ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством,

		<p>клиентами.</p> <p>ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).</p> <p>ПК 1.1. Подготавливать рабочее место, оборудование, сырье, исходные материалы для обработки сырья, приготовления полуфабрикатов в соответствии с инструкциями и регламентами.</p>
ПР2	<p>владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p>	<p>ОК2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.</p> <p>ОК3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.</p> <p>ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.</p> <p>ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).</p> <p>ПК 1.1. Подготавливать рабочее место, оборудование, сырье, исходные материалы для обработки сырья, приготовления полуфабрикатов в соответствии с инструкциями и регламентами.</p>
ПР3	<p>владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития физических качеств;</p>	<p>ОК2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.</p> <p>ОК3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.</p> <p>ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством,</p>

		<p>клиентами.</p> <p>ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).</p> <p>ПК 1.1. Подготавливать рабочее место, оборудование, сырье, исходные материалы для обработки сырья, приготовления полуфабрикатов в соответствии с инструкциями и регламентами.</p>
ПР4	<p>владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебного и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p>	<p>ОК2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.</p> <p>ОК3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.</p> <p>ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.</p> <p>ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).</p> <p>ПК1.1.Подготавливать рабочее место, оборудование, сырье, исходные материалы для обработки сырья, приготовления полуфабрикатов в соответствии с инструкциями и регламентами.</p>
ПР5	<p>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).</p>	<p>ОК2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.</p> <p>ОК3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.</p> <p>ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством,</p>

		<p>клиентами.</p> <p>ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).</p> <p>ПК 1.1. Подготавливать рабочее место, оборудование, сырье, исходные материалы для обработки сырья, приготовления полуфабрикатов в соответствии с инструкциями и регламентами.</p>
--	--	--

## **5. Содержание учебного предмета**

### **Раздел I Теоретические сведения (10 ч./1\*)**

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

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

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

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

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания\*.

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

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

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

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

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

Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.

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

Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического

воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.

В результате изучения раздела студент должен:

**знать:**

- оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на профилактику вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; способы профилактики профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания\*.
- 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;
- осуществлять профилактику профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания\*;
- использовать спортивный инвентарь на занятиях физической культурой.

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

### **Легкая атлетика. Кроссовая подготовка (59ч.)**

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

В результате изучения темы студент должен

**знать:**

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

**уметь:**

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

### **Лыжная подготовка (40ч.)**

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

В результате изучения темы студент должен

**знать:**

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

**уметь:**

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

**Гимнастика (38ч.)**

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 брусьях;

**Спортивные игры:****Волейбол (26ч.)**

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

**В результате изучения темы студент должен****знать:**

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

**уметь:**

- применять изученные приемы игры и индивидуальные тактические действия в учебной игре;
- проводить разминку с группой;



- проводить самостоятельную тренировку по волейболу;
- выполнять судейство игр по волейболу;
- организовывать и проводить соревнования между командами учебных групп;
- выполнять учебный норматив.

### **Баскетбол/ Профессионально ориентированное содержание \* (18ч./18\*)**

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. Спортивные игры как совершенствование профессиональной двигательной подготовленности, укрепление здоровья\*.

В результате изучения темы студент должен

#### **знать:**

- требования к учащимся и правила поведения на занятиях, профилактика травм;
- правила игры, правила судейства соревнований по баскетболу;
- профилактику профессиональных заболеваний средствами физической культуры;\*
- тактику игры в защите и нападении.

#### **уметь:**

- выполнять любой прием техники;
- судить учебную игру;
- определять значимые физические и психические качества с учётом специфики вида профессиональной деятельности\*;
- выполнить учебные нормативы.

### **Виды спорта по выбору:**

#### **Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах (5ч.)**

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

В результате изучения темы студент должен

#### **знать:**

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

#### **уметь:**

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

## 6. Критерии оценки знаний, умений студентов

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

С целью проверки теоретического 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 другими студентами; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении упражнений студент действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Студент не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

## 7. Тематический план

Тематический план  
учебного предмета «Физическая культура»  
2022- 20223 учебный год  
2023-2024 учебный год  
Группа 1-2; 2-2  
Профессия: 43.01.09 Повар, кондитер

№п/п	Наименование разделов и тем	Максимальная Учебная Нагрузка	Самост. работа обучающихся	Обязательная учебная нагрузка	
				Всего занятий	в т. ч. прак. занятия
	<b><u>1 курс</u></b>				
	<b>1 семестр</b>				
<b>1</b>	<b>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</b>	<b>17/1*</b>		<b>17/1*</b>	<b>16</b>
1.1	Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	1/1*		1/1*	-
1.2.	Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	3		3	3
1.3.	Эстафетный бег.	3		3	3
1.4	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	3		3	3
1.5	Метание гранаты.	4		4	4
1.6	Бег на длинную дистанцию.	3		3	3
<b>2</b>	<b>Волейбол.</b>	<b>18</b>		<b>18</b>	<b>17</b>
2.1	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	1		1	-
2.2	Стойки, остановки, перемещения.	2		2	2
2.3	Приём и передача мяча.	6		6	6
2.4	Подача мяча.	3		3	3
2.5	Тактика нападения.	3		3	3
2.6	Тактика защиты.	3		3	3
<b>3</b>	<b>Гимнастика.</b>	<b>8</b>		<b>8</b>	<b>8</b>
3.1	Акробатические упражнения.	3		3	3
3.2	Опорный прыжок.	2		2	2
3.3	ППФП.	3		3	3
<b>4</b>	<b><u>Виды спорта по выбору:</u></b> Атлетическая гимнастика, работа на	<b>5</b>		<b>5</b>	<b>4</b>

	<b>тренажёрах (юноши) Дыхательная гимнастика (девушки)</b>				
4.1	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1		1	-
4.2	Силовая подготовка (юноши). Дыхательная гимнастика (девушки).	2		2	2
4.3	Специальная физическая подготовка (юноши). Дыхательная гимнастика (девушки).	2		2	2
	<b>Всего за 1 семестр</b>	<b>48/1*</b>		<b>48/1*</b>	<b>45</b>
	<b>2 семестр</b>				
<b>5</b>	<b>Лыжная подготовка.</b>	<b>19</b>		<b>19</b>	<b>18</b>
5.1	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1		1	-
5.2	Техника лыжных ходов и переходов.	8		8	8
5.3	Техника подъёмов и спусков.	5		5	5
5.4	Техника поворотов и торможений.	5		5	5
<b>6</b>	<b>Баскетбол/ Профессионально ориентированное содержание</b>	<b>8/8*</b>		<b>8/8*</b>	<b>7</b>
6.1	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	1		1	-
6.2	Техника владения мячом.	3		3	3
6.3	Броски мяча в кольцо.	2		2	2
6.4	Тактика нападения.	1		1	1
6.5	Тактика защиты.	5		1	1
<b>7</b>	<b>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</b>	<b>18</b>		<b>18</b>	<b>18</b>
7.1.	Низкий старт, стартовый разгон.	3		3	3
7.2	Эстафетный бег.	2		2	2
7.3	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».	4		4	4
7.4	Прыжки в длину с места, с разбега.	4		4	4
7.5	Метание гранаты.	3		3	3
7.6	Бег на длинную дистанцию.	2		2	2
<b>8</b>	<b>Гимнастика.</b>	<b>9</b>		<b>9</b>	<b>9</b>
8.1	ППФП	10		9	9
	<b>Всего за 2 семестр</b>	<b>54</b>		<b>54</b>	<b>52</b>
	<b>Итого за 1 курс обучения</b>	<b>102/9*</b>		<b>102/9*</b>	<b>97</b>
	<b>2 курс</b>				
	<b>3 семестр</b>				
<b>9</b>	<b>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</b>	<b>12</b>		<b>12</b>	<b>12</b>
9.1.	Высокий и низкий старт, стартовый разгон,	3		3	3

	финиширование.				
9.2.	Эстафетный бег.	3		3	3
9.3	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	2		2	2
9.4	Метание гранаты.	3		3	3
9.5	Бег на длинную дистанцию.	1		1	1
<b>10</b>	<b>Гимнастика.</b>	<b>8</b>		<b>8</b>	<b>7</b>
10.1	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	1		1	-
10.2	Упражнения на перекладине.	3		3	3
10.3	Акробатические упражнения.	2		2	2
10.4	ППФП.	2		2	2
<b>11</b>	<b>Волейбол.</b>	<b>8</b>		<b>8</b>	<b>7</b>
11.1	Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	1		1	-
11.2	Приём и передача мяча.	3		3	3
11.3	Подача мяча.	2		2	2
11.4	Тактика нападения.	1		1	1
11.5	Тактика защиты.	1		1	1
	<b>Всего за 3 семестр</b>	<b>28</b>		<b>28</b>	<b>26</b>
	<b>4 семестр</b>				
<b>12</b>	<b>Лыжная подготовка.</b>	<b>21</b>		<b>21</b>	<b>19</b>
12.1	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	2		2	-
12.2	Техника лыжных ходов и переходов.	11		11	11
12.3	Техника подъёмов и спусков.	4		4	4
12.4	Техника поворотов и торможений.	4		4	4
<b>13</b>	<b>Баскетбол/ Профессионально ориентированное содержание</b>	<b>10/10*</b>		<b>10/10*</b>	<b>9</b>
13.1	Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	1		1	-
13.2	Техника владения мячом.	5		3	3
13.3	Броски мяча в кольцо.	5		3	3
13.4	Тактика нападения.	6		3	3
<b>14</b>	<b>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</b>	<b>12</b>		<b>12</b>	<b>12</b>
	Низкий старт, стартовый разгон.	2		2	2
	Эстафетный бег.	2		2	2
	Прыжки в длину с места, с разбега.	2		2	2
	Метание гранаты.	4		4	4

	Бег на длинную дистанцию.	2		2	2
<b>15</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>13</b>		<b>13</b>	<b>13</b>
15.1	ППФП	13		13	13
	<b>Всего за 4 семестр</b>	<b>56</b>		<b>56</b>	<b>53</b>
	<b>Итого за 2 курс обучения</b>	<b>84/10*</b>		<b>84/10*</b>	<b>79</b>
	<b>Итого</b>	<b>186/19*</b>		<b>186/19*</b>	<b>176</b>

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа студентов	Объем часов	Основные виды учебной деятельности студентов
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</b>		<b>17</b>	
<b>Тема 1.1.</b> <b>Введение.</b> <b>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b>	Содержание учебного материала		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.		
	<b>Теоретическое занятие</b> 1. Физическая культура и личность профессионала.	<b>1</b>	
<b>Тема 1.2.</b> <b>Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.</b>	Содержание учебного материала		Освоение техники финиширования, бега с низкого, высокого старта.
	1. Бег на короткие дистанции. 2. Бег по прямой дистанции. 3. Низкий старт и стартовый разгон. 4.Старт (использование стартовых колодок). Команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!» 5. Финиширования. 6.Движения рук в спринтерском беге. 7. Бег в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.		
	<b>Практические занятия</b> 2.Т.Б на занятиях л/а. 3. Закрепление техники низкого старта, стартового разгона. 4.Бег 100 м на результат.	<b>3</b>	
			Высказывание суждений о технике бега на короткие дистанции.
<b>Тема 1.3.</b> <b>Эстафетный</b>	Содержание учебного материала		
	1. Эстафетный бег.		Освоение техники эстафетного бега.

бег.	2. Передачи эстафетной палочки. 3. Старт на этапах эстафетного бега. 4. Передачи эстафетной палочки на максимальной скорости. 5. Эстафетный бег в целом.		
	<b>Практические занятия</b> 5. Закрепление техники передачи эстафетной палочки. 6. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. 7. Челночный бег 10x10м на результат.	3	Умения технически грамотно выполнять передачу эстафетной палочки.
			Овладение техникой эстафетного бега.
<b>Тема 1.4</b> <b>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»</b>	Содержание учебного материала		Освоение техники прыжка в длину с разбега.
	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Отталкивания. 3. Разбег в сочетании с отталкиванием. 4. Приземления. 5. Движения в полете. 6. Прыжки в длину в целом.		
	<b>Практические занятия</b> 8. Закрепление техники прыжка в длину с разбега. 9. Совершенствование техники прыжка. 10. Прыжок в длину с разбега на результат.	3	Умения технически грамотно выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».
			Умения составлять комплекс физических упражнений.
<b>Тема 1.5</b> <b>Метание гранаты</b>	Содержание учебного материала		Освоение техники метания гранаты.
	1. Метания гранаты. 2. Держание и выбрасывание снаряда. 3. Метания гранаты с места. 4. Метания с бросковых шагов. 5. Выполнения разбега и отведения гранаты. 6. Метания гранаты с полного разбега.		
	<b>Практические занятия</b> 11. Обучение технике держания гранаты и разбега. 12. Закрепление техники разбега при метании гранаты. 13. Метание гранаты с места и разбега. 14. Метание гранаты на результат.	4	Умения технически грамотно выполнять метание гранаты.



			Овладение техникой метания гранаты.
<b>Тема 1.6</b> <b>Бег на длинную дистанцию.</b>	Содержание учебного материала		Освоение техники бега на 3000м.
	1. Бег на длинные дистанции. 2. Старт и стартовый разгон. Команды «На старт!», «Марш!». 3. Бег по дистанции. Финиширование (финишный бросок, спурт). 4. Особенности техники кроссового бега.		
	<b>Практические занятия</b> 15. Бег 1000м на результат. 16. Бег 3000м(ю), 2000м(д). 17. Бег 3000м(ю), 2000м(д) на результат.	3	Сдача контрольного норматива.
			Овладение техникой бега на длинные дистанции.
<b>Раздел 2. Волейбол</b>		<b>18</b>	
<b>2.1</b> <b>Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.</b>	1. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. 2. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. 3. Современное состояние здоровья молодежи. 4. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. 5. Влияние экологических факторов на здоровье человека. 6. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. 7. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности.		Актуализация знаний о ЗОЖ.
	<b>Теоретические занятия</b> 18. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.	1	
<b>2.2</b> <b>Стойки, остановки, перемещения.</b>	Содержание учебного материала		Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.
	1. Стартовая стойка (исходное положение) 3. Перемещения приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед 5. Двойной шаг вперед, назад 6. Скачок		

	7.Остановка шагом, прыжком 8.Прыжки вверх толчком двух ног (одной) с места и после перемещения и остановки 9.Сочетание способов перемещений 10.Сочетание способов перемещений с техническими приемами		
	<b>Практические занятия</b> 19.Закрепление техники стоек и перемещений. 20.Совершенствование техники перемещений с владением мячом.	2	Освоение основных игровых элементов
			Умения составлять комплекс физических упражнений.
<b>2.3</b> <b>Приём и передача мяча.</b>	Содержание учебного материала		Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения
	1.Приём и передача мяча 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.		
	<b>Практические занятия</b> 21. Совершенствование техники приема и передач мяча. 22. Совершенствование техники приема и передач мяча 23. Совершенствование техники приема и передач мяча 24.Обучение технике приёма мяча с падением. 25.Обучение технике приёма мяча с падением. 26. Передача и приём мяча на результат.	6	Умения выполнять технику игровых элементов на оценку.
			Высказывание суждений о волейболе в России
<b>2.4</b> <b>Подача мяча.</b>	Содержание учебного материала		Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения
	1.Нижняя прямая 2.Нижняя боковая 3.Верхняя прямая 4.Подача в прыжке		
	<b>Практические занятия</b> 27. Закрепление техники подач мяча. 28. Обучение технике верхней боковой подачи. 29.Подача мяча на результат.	3	Умения выполнять технику игровых элементов на оценку.

<b>2.5 Тактика нападения</b>	Содержание учебного материала		Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.
	1.Индивидуальные тактические действия: выбор места для второй передачи, выбор места и способа подачи, выбор способа отбивания мяча. 2.Вторая передача, стоя к атакующему лицом. 3.Нападающий удар 4.Групповые тактические действия: взаимодействие игроков в зонах 5.Командные тактические действия		
	<b>Практические занятия</b> 30. Обучение технике нападающего удара. 31.Закрепление техники нападающего удара. 32.Учебная игра с заданиями.	3	Освоение основных игровых элементов
			Высказывание суждений о технике и тактике нападающего удара
<b>2.6 Тактика защиты</b>	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.		
	<b>Практические занятия</b> 33. Закрепление техники блокирования. 34. Закрепление техники страховки партнёра. 35.Учебная игра с заданиями.	3	Освоение основных игровых элементов
			Умения составлять комплекс физических упражнений.
<b>Раздел 3 Гимнастика</b>		<b>8</b>	
<b>3.1 Акробатические упражнения</b>	Содержание учебного материала		Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями.
	1.Кувырки, перекаты вперед, назад в группировке. 2.Акробатические элементы. 3.Стойка на голове, на голове и руках. 4.Общеразвивающие упражнения, упражнений в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки).		

	<b>Практические занятия</b> 36. Совершенствование техники акробатических элементов. 37. Обучение технике стойки на руках. 38. Акробатическая комбинация учёт умений.	3	Освоение техники акробатических элементов. Умения составлять комплекс упражнений.
<b>3.2</b> <b>Опорный прыжок.</b>	Содержание учебного материала		Освоение техники опорного прыжка.
	1. Прыжок, согнув ноги через козла. 2. Прыжок ноги врозь через коня. 3. Прыжок углом через коня.		
	<b>Практические занятия</b> 39. Обучение технике прыжка через коня в длину ноги врозь. 40. Закрепление техники прыжка через коня.	2	Овладение техникой опорного прыжка. Умения составлять комплекс упражнений.
<b>3.3</b> <b>ППФП</b>	Содержание учебного материала		Освоение упражнений профессиональной направленности.
	1. Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением. 2. Упражнения для коррекции нарушений осанки. 3. Упражнения на внимание. 4. Упражнения для коррекции зрения. 5. Комплексы упражнений вводной гимнастики и производственной гимнастики		
	<b>Практические занятия</b> 41. Обучение комплексу упражнений ППФП 42. Закрепление комплекса упражнений по ППФП. 43. ППФП учёт умений.	3	
<b>Раздел 4. Виды спорта по выбору:</b> <b>Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах (юноши)</b>		<b>5</b>	
<b>4.1</b> <b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</b>	44. Основные методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены.
<b>4.2</b>	Содержание учебного материала		Осуществление контроля и самоконтроля за

<b>Силовая подготовка (юноши).</b> <b>Дыхательная гимнастика (девушки)</b>	1. Упражнений на силовом тренажере.(ю) 2. Жим штанги лёжа.(ю) 3. Приседания со штангой на плечах и на груди.(ю) 4. Упражнения с гантелями.(ю) 5. Классические методы дыхания при выполнении движений. 6. Дыхательная гимнастика по методу Стрельниковой А.Н.		состоянием здоровья.
	<b>Практические занятия</b> <b>45.</b> Упражнения со штангой. Классические методы дыхания <b>46.</b> Выход силой на перекладине. Методы дыхания при выполнении движений.	2	Овладение техникой силовых упражнений, дыхательной гимнастикой. Высказывание суждений о значении атлетической гимнастики.
<b>4.3</b> <b>Специальная физическая подготовка(юноши).</b> <b>Дыхательная гимнастика (девушки)</b>	Содержание учебного материала 1. Упражнения на гибкость (наклоны, растяжка). 2. Отжимания и подтягивания на перекладине. 3. Силовые протяжки (рывковая и толчковая) со штангой. 4. Рывок гири. 5. Толчок гири. 5. Классические методы дыхания при выполнении движений. 6. Дыхательная гимнастика по методу Бутейко.К.П.		Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья.
	<b>Практические занятия</b> <b>47.</b> Обучение технике толчка гири(ю) Классификация упражнений дыхательной гимнастики (д) <b>48.</b> Закрепление техники толчка гири (ю). Методы дыхания при выполнении движений.(д) <b>Зачёт.</b>	2	Овладение техникой СФП. дыхательной гимнастикой. Умения составлять комплекс упражнений.
<b>Раздел 5 Лыжная подготовка</b>		<b>19</b>	
<b>5.1</b> <b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	1. Коррекция фигуры. 2. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. 3. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. 4. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.		Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Овладение техникой лыжных ходов и переходов.
	<b>Теоретическое занятия</b> <b>49.</b> Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки .	1	

<b>5.2</b> <b>Техника лыжных ходов и переходов.</b>	Содержание учебного материала		
	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 3км у девушек, дистанции 5 км у юношей на результат. 5.Распределение сил на дистанции, лидирование, обгон, финиширование.		
	<b>Практические занятия</b> 50.Закрепление техники лыжных ходов. 51.Обучение технике перехода с одновременного хода на попеременный. 52.Совершенствование техники ходов и переходов. 53. Прохождение дистанции 3000м. 54.Применение классических ходов на различном рельефе местности. 55.Применение классических ходов на различном рельефе местности. 56. Прохождение дистанции на учебно лыжне. 57. 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.
<b>5.3</b> <b>Техника подъёмов и спусков.</b>	Содержание учебного материала		Овладение техникой лыжных ходов и переходов.
	1. Подводящие упражнения, при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне. 2.Подъём «полуёлочкой», «ёлочкой», спуск в «основной стойке». 3.Преодоление подъемов и препятствий.		Овладение техникой подъёмов и спусков.
	<b>Практические занятия</b> 58.Закрепление техники подъёмов на учебном склоне. 59.Совершенствование техники спусков в средней стойке. 60.Совершенствование техники спусков в низкой стойке. 61. Совершенствование техники подъёмов и спусков.. 62. Выполнение подъёмов и спусков на результат.	5	Освоение техники преодоления подъемов и препятствий. Высказывание суждений об истории лыжного спорта.
<b>5.4</b>	Содержание учебного материала		Овладение техникой поворотов и торможений.

<b>Техника поворотов и торможений</b>	1. Техника поворота «переступанием», «плугом». 2.Торможение «плугом», «полуплугом». 2.Применение изученных способов поворотов и торможений на учебном круге, на учебном склоне.		
	<b>Практические занятия</b> 63.Закреплние техники поворотов и торможений. 64.Закрепление техники поворотов и торможений 65.Совершенствование техники поворотов и торможений. 66.Выполнение поворотов на результат 67.Выполнение торможений на результат	5	Освоение техники поворотов и торможений. Сдача на оценку поворотов и торможений. Овладение техникой поворотов и торможений.
<b>Раздел 6 Баскетбол/Профессионально ориентированное содержание*</b>		<b>8/8*</b>	
<b>6.1 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.</b>	68.Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.	1	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма - физической подготовленности.
<b>6.2 Техника владения мячом</b>	Содержание учебного материала		Овладение техникой передач мяча. Знание правил соревнований по баскетболу.
	1.Ведение мяча на месте, в движении, бегом, с изменением направления и скорости, высоты отскока. 2. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте и в движении. 3. Передача одной, двумя, снизу, сверху, крюком, скрытая передача, на месте и в движении. 4.Вырывание, выбивание мяча.		
	<b>Практические занятия</b> 69.Совершенствование техники передач мяча на месте и в движении. 70.Обучение техники вырывания, выбивания мяча. 71.Учебная игра с заданиями.	3	Освоение основных игровых элементов. Овладение техникой игры в баскетбол.
<b>6.3 Броски мяча в кольцо.</b>	Содержание учебного материала		Овладение техникой броска мяча в кольцо.
	1.Одной рукой в баскетбольный щит с места. 2.Двумя руками от груди с места, после ведения и остановки, двумя руками снизу в движении. 3.От груди в баскетбольное кольцо с места, после ведения. 4.В баскетбольное кольцо с места, в прыжке одной рукой с места.		

	5.Штрафной бросок. 6.Передачи в прыжке со средней дистанции, с дальней дистанции.		
	<b>Практические занятия</b> 72. Бросок мяча в корзину с места и после движения. 73. Штрафной бросок на результат.	2	Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Умения составлять комплекс упражнений.
<b>6.4 Тактика нападения</b>	Содержание учебного материала		Развитие личностно-коммуникативных качеств.
	1.Индивидуальные действия: заслоны игроку с мячом и игроку без мяча. 2.Применение изученных приемов в сочетании с финтами «без мяча» и «с мячом». 3.Групповые действия: взаимодействие двух нападающих против трех защитников, «тройка», скрестный выход и малая восьмерка, наведение, пересечение. 4.Командные действия: разучивание комбинаций при вбрасывании из-за боковой.		
	<b>Практические занятия</b> 74.Обучение групповому взаимодействию в нападении.	1	Освоение техники нападения. Овладение техникой индивидуальных действий в нападении.
<b>6.5 Тактика защиты</b>	Содержание учебного материала		Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.
	1.Защитные действия при опеке игрока без мяча, при опеке игрока с мячом. 2.Перехват мяча 3.Борьба за мяч после отскока от щита 4.Быстрый прорыв 5.Командные действия в защите		
	<b>Практические занятия</b> 75.Обучение техники борьбы мяча после отскока от щита.	1	Освоение техники защиты. Овладение техникой индивидуальных действий в защите.
<b>Раздел 7 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</b>		<b>18</b>	
<b>7.1. Низкий старт, стартовый разгон.</b>	Содержание учебного материала		Освоение техники бега с низкого старта, стартового разгона.
	1.Техника бега на короткие дистанции. 2.Техника низкого старта и стартового разгона. 3.Старт (использование стартовых колодок). Команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!».		



	4.Техника финиширования. 5.Техника бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. 6.Бег с низкого и высокого старта.		
	<b>Практические занятия</b> 76.Совершенствование техники стартового разгона. 77.Совершенствование техники финиширования. 78.Бег 100 м на результат.	3	Умение технически грамотно выполнять низкий старт, стартовый разгон. Сдача контрольного норматива. Высказывание суждений о правилах соревнований в беге.
<b>7.2</b> <b>Эстафетный бег.</b>	Содержание учебного материала		Освоение техники эстафетного бега.
	1.Техника эстафетного бега. 2.Техника передачи эстафетной палочки. 3.Техника старта на этапах эстафетного бега. 4.Техника передачи эстафетной палочки на максимальной скорости. 5.Техника эстафетного бега в целом.		
	<b>Практические занятия</b> 79.Закрепление техники передачи эстафетной палочки. 80.Бег 3x10 учёт умений.	2	Умение технически грамотно выполнять передачу эстафетной палочки. Сдача контрольного норматива. Высказывание суждений о технике эстафетного бега.
<b>7.3</b> <b>Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»</b>	Содержание учебного материала		Освоение техники прыжка в высоту с разбега.
	1.Техника прыжка в высоту с разбега. 2.Техника отталкивания. 3.Техника разбега в сочетании с отталкиванием. 4.Техника перехода через планку и приземлению. 5.Техника прыжка в высоту в целом		
	<b>Практические занятия</b> 81. Обучение технике перехода через планку. 82. Закрепление техники перехода через планку. 83. Закрепление техники отталкивания. 84.Прыжок через планку на результат.	4	Умения технически грамотно выполнять прыжок в высоту с разбега. Овладение техникой прыжка.
<b>7.4</b> <b>Прыжки в длину с места, с разбега.</b>	Содержание учебного материала		Освоение техники прыжка.
	1.Техника прыжка в длину с разбега, с места. 2.Техника отталкивания. 3.Техника разбега в сочетании с отталкиванием. 4.Техника приземления. 5.Техника движения в полете.		

	6.Техника прыжка в высоту в целом.		
	<b>Практические занятия</b> 85.Закрепление техники прыжковых упражнений. 86.Прыжок в длину с места на результат. 87.Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 88.Прыжок в длину с разбега на результат.	4	Умения технически грамотно выполнять прыжок. Овладение техникой прыжка.
<b>7.5</b> <b>Метание гранаты</b>	Содержание учебного материала		Освоение техники метания гранаты.
	1. Техника метания гранаты 2.Держание и выбрасывание снаряда 3.Техника метания гранаты с места 4.Техника метания с бросковых шагов 5.Техника выполнения разбега и отведения гранаты 6.Техника метания гранаты с полного разбега		
	<b>Практические занятия</b> 89.Обучение технике отведения гранаты в сочетании с разбегом. 90.Закрепление техники метания гранаты 91.Метание гранаты на результат.	3	Умения технически грамотно выполнять метание гранаты. Высказывание суждений о технике метания гранаты.
<b>7.6</b> <b>Бег на длинную дистанцию</b>	Содержание учебного материала		Освоение техники бега на 3000м.
	1.Техника бега на длинные дистанции 2 Бег по дистанции. Финиширование (финишный бросок) 3.Особенности техники кроссового бега.		
	<b>Практические занятия</b> 92.Бег 1000м на результат. 93.Бег 2000м (д),3000м( ю) на результат.	2	Сдача контрольного норматива. Овладение техникой бега на длинные дистанции.
<b>Раздел</b> <b>Гимнастика</b>	<b>8</b>		
<b>8.1</b> <b>ППФП</b>	Содержание учебного материала		Овладение техникой удара по мячу. Знание правил соревнований по футболу.
	1.Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением. 2.Упражнения для коррекции нарушений осанки. 3.Упражнения на внимание. 4.Упражнения для коррекции зрения. 5. Комплексы упражнений вводной гимнастики. и производственной гимнастики.		
	<b>Практические занятия</b>	9	Освоение основных игровых элементов.

	<p>94.Комплекс упражнений на тренажерах.  95.Комплекс упражнений на тренажерах.  96.Комплекс упражнений на тренажерах.  97.Комплекс упражнений на тренажерах.  98.Комплекс упражнений на тренажерах.  99.Комплекс упражнений для коррекции осанки.  100. Комплекс упражнений для коррекции осанки.  101. Комплекс упражнений для коррекции осанки.  102. Комплекс упражнений для коррекции осанки. Зачет.</p>		
--	---	--	--

<b>2 курс</b>			
<b>9. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</b>		<b>12</b>	
<b>9.1 Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.</b>	Содержание учебного материала 1.Техника бега на короткие дистанции. 2.Техника бега по прямой дистанции. 3.Техника низкого старта и стартового разгона. 4.Старт (использование стартовых колодок). Команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!». 5.Техника финиширования. 6.Движения рук в спринтерском беге. 7.Техника бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.		
	<b>Практические занятия</b> 1.Т.Б на занятиях л/а. Совершенствование техники низкого старта, стартового разгона. 2. Бег 60 м на результат 3. Бег 100 м на результат.	3	Умения технически грамотно выполнять низкий старт, стартовый разгон. Сдача контрольного норматива. Высказывание суждений о технике бега на короткие дистанции. Умение составлять комплекс физических упражнений.
<b>Тема 9.2 Эстафетный бег.</b>	Содержание учебного материала 1.Техника эстафетного бега. 2.Техника передачи эстафетной палочки. 3.Техника старта на этапах эстафетного бега. 4.Техника передачи эстафетной палочки на максимальной скорости. 5.Техника эстафетного бега в целом.		Освоение техники эстафетного бега.

	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>4. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.</p> <p>5. Эстафетный бег</p> <p>6. Челночный бег 10x10м на результат.</p>	3	Умения технически грамотно выполнять передачу эстафетной палочки. Овладение техникой эстафетного бега.
<p><b>Тема 9.3</b></p> <p><b>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»</b></p>	Содержание учебного материала		Освоение техники прыжка в длину с разбега.
	<p>1.Техники прыжка в длину с разбега</p> <p>2.Техника отталкивания</p> <p>3.Техника разбега в сочетании с отталкиванием</p> <p>4.Техника приземления</p> <p>5.Техника движения в полете</p> <p>6.Техника прыжка в длину в целом</p>		
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>7. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега..</p> <p>8.Прыжок в длину с разбега на результат.</p>	2	Умения технически грамотно выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Умения составлять комплекс физических упражнений.
<p><b>Тема 9.5</b></p> <p><b>Метание гранаты</b></p>	Содержание учебного материала		Освоение техники метания гранаты.
	<p>1.Техника метания гранаты</p> <p>2.Держание и выбрасывание снаряда</p> <p>3.Техника метания гранаты с места</p> <p>4.Техника метания с бросковых шагов</p> <p>5.Техника выполнения разбега и отведения гранаты</p> <p>6.Техника метания гранаты с полного разбега</p>		
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>9.Совершенствование техники метании гранаты.</p> <p>10 Совершенствование техники метании гранаты в цель</p> <p>11.Метание гранаты на результат.</p>	3	Умения технически грамотно выполнять метание гранаты. Овладение техникой метания гранаты.
<p><b>Тема 9.5</b></p> <p><b>Бег на длинную дистанцию.</b></p>	Содержание учебного материала		Освоение техники бега на 3000м.
	<p>1.Техника бега на длинные дистанции.</p> <p>2.Старт и стартовый разгон. Команды «На старт!», «Марш!».</p> <p>3.Бег по дистанции. Финиширование (финишный бросок, спурт).</p> <p>4.Особенности техники кроссового бега.</p>		
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>12.Бег 3000м на результат.</p>	1	Сдача контрольного норматива.

Раздел 10 Гимнастика.		8	
<b>10.1</b> Психофизиологические основы учебного и производственного труда.	<b>13.</b> Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	1	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии.
<b>10.2</b> Упражнения на перекладине	Содержание учебного материала		Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья.
	1. Висы и упоры. 2. Вис прогнувшись, согнувшись. 3. Выход силой. 4. Подъем переворотом. 5. Развитие координаций движений, равновесия, умений правильно использовать силы инерции при минимальной затрате мышечной силы.		
<b>10.3</b> Акробатические упражнения	<b>Практические занятия</b> <b>14.</b> Обучение технике висов и упоров на перекладине. <b>15.</b> Закрепление комбинации на перекладине. <b>16.</b> Комбинация на перекладине учёт умений.	3	Овладение техникой силовых упражнений. Высказывание суждений о значении контроля, самоконтроля в занятиях физической культурой и спортом.
	Содержание учебного материала	2	Освоение техники вольны и общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями.
1. Кувырки, перекаты вперед, назад в группировке. 2. Акробатические элементы. 3. Акробатическая комбинация 4. Общеразвивающие упражнения, упражнений в паре с партнером, упражнения с гантелями, упражнения с мячом, скакалкой (девочки).			
<b>10.4</b> ППФП.	<b>Практические занятия</b> <b>17.</b> Совершенствование техники акробатической комбинации. <b>18.</b> Совершенствование техники переворота боком.		Освоение упражнений профессиональной направленности.
	Содержание учебного материала		
	1. Упражнения на статистическую выносливость. 2. Упражнения для коррекции нарушений осанки. 3. Упражнения на координацию. 4. Упражнения для коррекции зрения. 5. Комплексы упражнений вводной и производственной		

	гимнастики.		
	<b>Практические занятия</b> 19.Обучение техники упражнений на осанку. 20.Закрепление техники производственной гимнастики.	2	Овладение техникой упражнений ППФП.
			Высказывание суждений о месте ППФП в системе физического воспитания студентов.
<b>Раздел 11 Волейбол.</b>		<b>8</b>	
<b>11.1</b> <b>Психофизиологические основы учебного и производственного труда.</b>	<b>21.</b> Средства физической культуры в регулировании работоспособности	1	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии.
<b>11.2</b> <b>Приём и передача мяча.</b>	Содержание учебного материала		Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения
	1.Приём и передача мяча на месте и в движении 2.Приём и передача мяча сверху в прыжке, с выпадом в сторону и с последующим перекатом на бедро. 3. Приём и передача снизу, сверху, с переменной мест.		
	<b>Практические занятия</b> 22.Совершенствование техники передач мяча сверху. 23. Совершенствование техники передач мяча снизу. 24. Совершенствование техники передач мяча в движении.	3	Освоение основных игровых элементов. Овладение техникой приёма и передач мяча.
<b>11.3</b> <b>Подача мяча.</b>	Содержание учебного материала		Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.
	1.Нижняя прямая. 2.Нижняя боковая. 3.Верхняя прямая. 4.Подача в прыжке.		
	<b>Практические занятия</b> 25. Совершенствование техники подачи мяча сверху. 26 Совершенствование техники подачи мяча снизу	2	Умения выполнять технику игровых элементов на оценку. Высказывание суждений о технике подач.
<b>11.4</b> <b>Тактика нападения</b>	Содержание учебного материала		Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.
	1.Индивидуальные тактические действия: выбор места для второй передачи, выбор места и способа подачи, выбор способа отбивания мяча.		

	2.Нападающий удар 3.Групповые тактические действия: взаимодействие игроков в зонах 4.Командные тактические действия		параметров движения.
	<b>Практические занятия</b> 27.Совершенствование техники нападающего удара.	1	Умения выполнять технику игровых элементов на оценку. Овладение техникой нападающего удара.
<b>11.5</b> <b>Тактика защиты</b>	Содержание учебного материала		Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.
	1.Индивидуальные тактические действия: выбор способа приема подачи, выбор места при блокировании, выбор места при приеме атакующего удара. 2.Выбор места при страховке партнера. 3.Выбор способа приема атакующего удара. 4.Блокирование мяча.		
	<b>Практические занятия</b> 28.Совершенствование техники одиночного и группового блокирования. Зачет.	1	Освоение основных игровых элементов. Высказывание суждений о тактике защиты в волейболе
<b>Раздел 12 Лыжная подготовка.</b>		<b>21</b>	
<b>12.1</b> <b>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.</b>	1.Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. 2.Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.		Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.
	<b>Теоретическое занятия</b> 29. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. 30. Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду	2	
<b>12.2</b> <b>Техника лыжных ходов и переходов</b>	Содержание учебного материала		Овладение техникой лыжных ходов и переходов.
	1.Техника одновременных лыжных ходов. 2. Техника попеременных лыжных ходов. 3.Техника переходов с хода на ход. 4.Правила соревнований. 5.Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.		

	6.Первая помощь при травмах и обморожениях. 7.Основные элементы тактики в лыжных гонках.		
	<b>Практические занятия</b> 31.Совершенствование техники одновременных ходов и переходов 32.Совершенствование техники попеременных ходов и переходов 33.Обучение технике конькового хода. 34.Закрепление техники конькового хода. 35.Закрепление техники конькового хода. 36. Коньковый ход учёт умений. 37.Обучение техники перехода с попеременного хода. 38.Закрепление техники перехода с хода на ход. 39.Закрепление техники перехода с одновременным выносом рук 40.Закрепление техники ходов и переходов 41.Прохождение дистанции 5000м на результат.	11	Освоение техники лыжных ходов, перехода одновременных лыжных ходов на попеременные; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Высказывание суждений по безопасности по лыжной подготовке.
<b>12.3</b> <b>Техника подъёмов и спусков</b>	Содержание учебного материала		Освоение техники подъёмов и спусков.
	1.Подъёмы и спуски на учебном склоне в низкой, средней, высокой стойке 2.Подъём «полуёлочкой», «елочкой», спуск в «основной стойке». 3.Преодоление подъемов и препятствий.		
	<b>Практические занятия</b> 42.Совершенствование техники подъёмов. 43.Совершенствование техники подъёмов. 44.Совершенствоание техники спусков. 45.Выполнение подъёма и спуска на результат.	4	Овладение техникой преодоления подъемов и препятствий. Овладение техникой подъёмов и спусков.
<b>12.4</b> <b>Техника поворотов и торможений</b>	Содержание учебного материала		Освоение техники поворотов и торможений.
	1. Техника поворота «переступанием», «плугом». 2.Торможение «плугом», «полуплугом». 2.Применение изученных способов поворотов и торможений на учебном круге, на учебном склоне.		



	<b>Практические занятия</b> 46.Совершенствование техники торможений. 47.Совершенствование техники поворотов. 48.Совершенствование поворотов и торможений. 49.Выполнение поворотов и торможений на результат	4	Овладение техникой поворотов и торможений. Сдача на оценку поворотов и торможений. Овладение техникой поворотов и торможений.
<b>Раздел 13 Баскетбол/Профессионально ориентированное содержание*.</b>		<b>10/10*</b>	
<b>13.1</b> <b>Средства физической культуры в регулировании работоспособности</b>	<b>50.</b> Средства физической культуры в регулировании работоспособности	1	Актуализация знаний о ЗОЖ.
<b>13.2</b> <b>Техника владения мячом.</b>	Содержание учебного материала 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		Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения
	<b>Практические занятия</b> <b>51.</b> Совершенствование техники владения мячом. <b>52.</b> Закрепление техники изученных элементов в баскетболе. <b>53.</b> Передачи мяча на результат.	3	Умения выполнять технику игровых элементов на оценку. Умения составлять комплекс физических упражнений.
<b>13.3</b> <b>Броски мяча в кольцо.</b>	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.		Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.

	<b>Практические занятия</b> 54. Совершенствование техники бросков мяча с места и после ведения. 55. Совершенствование техники штрафного броска. 56. Штрафной бросок на результат.	3	Умения выполнять технику игровых элементов на оценку. Умения составлять комплекс физических упражнений.
<b>13.4</b> <b>Тактика нападения</b>	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.		Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.
	<b>Практические занятия</b> 57. Закрепление техники нападения «быстрый прорыв». 58. Закрепление техники нападения «быстрый прорыв». 59. Учебная игра с заданиями.	3	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа студентов	Объем часов	Основные виды учебной деятельности студентов
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Раздел 14. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 14.1.</b> <b>Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.</b>	Содержание учебного материала 1. Бег на короткие дистанции. 2. Бег по прямой дистанции. 3. Низкий старт и стартовый разгон. 4. Старт (использование стартовых колодок). Команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!». 5. Финиширование. 6. Движения рук в спринтерском беге. 7. Бег в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.		Освоение техники финиширования, бега с низкого, высокого старта.

	<b>Практические занятия</b> 60.Бег 100м с низкого, высокого старта 61.Бег 100 м на результат.	2	Умения технически грамотно выполнять низкий старт, стартовый разгон. Сдача контрольного норматива. Высказывание суждений о технике бега на короткие дистанции.
<b>Тема 14.2. Эстафетный бег.</b>	Содержание учебного материала		
	1. эстафетный бег. 2. Передачи эстафетной палочки. 3. Старт на этапах эстафетного бега. 4.Передачи эстафетной палочки на максимальной скорости. 5. Эстафетный бег в целом.		Освоение техники эстафетного бега.
	<b>Практические занятия</b> 62.Техника бега по виражу. 63.Техника передачи эстафетной палочки.	2	Умения технически грамотно выполнять передачу эстафетной палочки. Овладение техникой эстафетного бега.
<b>Тема 14.3 Прыжок в длину с места, разбега</b>	Содержание учебного материала		Освоение техники прыжка в длину с разбега.
	1. Прыжки в длину с разбега 2. Отталкивания 3. Разбег в сочетании с отталкиванием 4. Приземления 5. Движения в полете 6. Прыжки в длину в целом		
	<b>Практические занятия</b> 64.Совершенствование техники прыжка в длину с места. 65.Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	2	Умения технически грамотно выполнять прыжок в длину с разбега. Умения составлять комплекс физических упражнений.
<b>Тема 14.4 Метание гранаты</b>	Содержание учебного материала		Освоение техники метания гранаты.
	1. Метания гранаты. 2.Держание и выбрасывание снаряда. 3. Метания гранаты с места. 4. Метания с бросковых шагов. 5. Выполнения разбега и отведения гранаты. 6.Метания гранаты с полного разбега.		
	<b>Практические занятия</b> 66.Совершенствование техники метания гранаты. 67. Совершенствование техники метания гранаты.. 68. Совершенствование техники метания гранаты. 69.Метание гранаты на результат.	4	Умения технически грамотно выполнять метание гранаты. Овладение техникой метания гранаты.

<b>Тема 14.5</b> <b>Бег на длинную дистанцию.</b>	Содержание учебного материала		Освоение техники бега на 3000м.
	1. Бег на длинные дистанции. 2. Старт и стартовый разгон. Команды «На старт!», «Марш!». 3. Бег по дистанции. Финиширование (финишный бросок, спурт). 4. Особенности техники кроссового бега.		
	<b>Практические занятия</b> 70. Бег 2000м(д), 3000(юн) на результат. 71. Бег по пересеченной местности до 5000 м	2	Сдача контрольного норматива. Овладение техникой бега на длинные дистанции.
<b>Раздел 15</b> <b>Гимнастика</b>		<b>13</b>	
<b>15.1</b> <b>ППФП</b>	Содержание учебного материала		ОФП
	. Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением. 2. Упражнения для коррекции нарушений осанки. 3. Упражнения на внимание. 4. Упражнения для коррекции зрения. 5. Комплексы упражнений вводной гимнастики. и производственной гимнастики		
	<b>Практические занятия</b> 72. Комплекс упражнений на тренажерах. 73. Комплекс упражнений на тренажерах. 74. Комплекс упражнений на тренажерах. 75. Комплекс упражнений на тренажерах. 76. Комплекс упражнений на тренажерах. 77. Комплекс упражнений для коррекции осанки 78. Комплекс упражнений для коррекции осанки 79. Комплекс упражнений для коррекции осанки 80. Комплекс упражнений для коррекции осанки 81. Комплекс упражнений для коррекции осанки 82. Комплекс упражнений на тренажерах. 83. Комплекс упражнений на тренажерах. 84. <b>Дифференцированный зачет</b>	13	ОФП
	<b>Итого</b>	<b>186/19*</b>	

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

### ПЕРЕЧЕНЬ практических занятий

Кол-во работ: 186

Кол-во часов: 186

<b>№ практ.раб. курс, семестр</b>	<b>№ темы</b>	<b>Название практического занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>
1 курс 1 семестр	1.2 - 4.3	Практические работы №1-№55	45
1 курс 2 семестр	5.2 – 8.1	Практические работы №56-№120	52
2 курс 1 семестр	9.2 – 11.5	Практические работы №1-№42	26
2 курс 2 семестр	12.1 – 15.1	Практические работы №42-№84	53

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

### Учебник:

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования./ А. А. Бишаева.- 8-е изд.,стер.- М.: Издательский центр «Академия», 2018.  
- 304с.

### Учебное оборудование:

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

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

### **Для студентов**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования./ А. А. Бишаева.- 8-е изд., стер.- М.: Издательский центр «Академия», - 304с. 2018.

### **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. № 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. №413».

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

### **Интернет-ресурсы**

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

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

3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

[www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»). Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

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

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

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

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

**Характеристика основных видов деятельности студентов**

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебного деятельности студентов (на уровне учебных действий)
<b>Теоретические сведения</b>	
1. Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены.
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности.
4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.
<b>Способы двигательной деятельности (умения, навыки)</b>	
Учебно-методические занятия	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики



	занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.
<b>Учебно- тренировочные занятия</b>	
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов.
2. Лыжная подготовка	Овладение техникой лыжных ходов, перехода одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях.
3. Гимнастика	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.
4. Спортивные игры	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.
Виды спорта по выбору	Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса

	упражнений из 26—30 движений.
1. Дыхательная гимнастика	Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы. Знание техники безопасности при занятии спортивной аэробикой. Умение осуществлять самоконтроль. Участие в соревнованиях.
2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля.
Внеаудиторная самостоятельная работа	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности.

### ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

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

7.Метание гранаты	18	15	12
-------------------	----	----	----

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

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

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


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

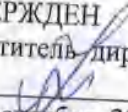
оценка	юноши	девушки
	Кол-во раз	
5	25	20
4	15	10
3	10	5

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

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

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

РАССМОТРЕН  
Методической комиссией  
гуманитарного цикла  
Протокол № 4 от 22 июня 2022г.  
Председатель методической комиссии  
 О.С. Мельникова  
« 22 » июня 2022г.

УТВЕРЖДЕН  
Заместитель директора по УР  
 О.А. Рейнгардт  
«01» сентября 2022г.

**Контрольные упражнения для проведения дифференцированного зачета  
по предмету «Физическая культура»  
основной медицинской группы**

Разработал: Андреев А.А.

Канск, 2022г.

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

**Контрольные упражнения к дифференцированному зачету  
по предмету «Физическая культура»**

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

**Контрольные упражнения для проведения дифференцированного зачета  
по предмету «Физическая культура»  
основной медицинской группы**

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

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

1. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
2. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
3. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
4. Сгибание рук в упоре	15	12	10

### 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) – 61-100% правильных ответов,

4 (хорошо) – 51-60% правильных ответов,

3 (удовлетворительно) – 41-50% 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. Укажите количество игроков баскетбольной команды, одновременно находящихся на площадке:
- а) 5  
 б) 6  
 в) 7  
 г) 4
6. Сгибает стопу:
- а) трапециевидная мышца;  
 б) дельтовидная мышца;  
 в) икроножная мышца  
 г) двуглавая мышца плеча;
7. Назови, до какого счета ведется игра в одной партии.
- а) до счета 25 очков  
 б) до счета 15 очков  
 в) до счета 17 очков  
 г) неограниченный счет
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. Термин «пробежка» в баскетболе обозначает.....
- а) Выполнение с мячом в руках более одного шага  
 б) Выполнение с мячом в руках двух шагов  
 в) Выполнение с мячом в руках трёх шагов  
 г) Выполнение с мячом в руках более двух шагов
12. Способ, с помощью которого занимающийся держится за снаряд, в гимнастике называется:
- а) Захват  
 б) Хват  
 в) Удержание  
 г) Обхват
13. Назови, с чего начинается игра в баскетбол.
- а) жеребьевки;  
 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 в баскетболе.
- а) 3 секунды;
  - б) 5 секунд;
  - в) 8 секунд.
17. Назови количество очков перевеса в счете, которые должна иметь одна команда для того, чтобы одержать победу в партии в волейбол.
- 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. Правильной можно считать осанку, если Вы, стоя у стены, касаетесь ее...
- а) затылком, лопатками, ягодицами, пятками;
  - б) затылком, ягодицами, пятками;
  - в) затылком, спиной, пятками;
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) специальноприкладные упражнения

26. Наиболее эффективным упражнением для развития выносливости служит..

- а) бег на короткие дистанции;
- б) бег на средние дистанции;
- в) бег на длинные дистанции.

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. Повторное пробегание отрезков 20-50 м с максимальной скоростью применяется для развития ...

- а) выносливости;
- б) быстроты;
- в) прыгучести;
- г) координации движений.

30. В лёгкой атлетике гранату:

- а) метают;
- б) толкают;
- в) запускают;
- г) бросают.

#### **Эталон ответов**

1	А
2	В
3	Г
4	Б
5	А
6	В
7	А
8	Б
9	Б
10	В
11	Г
12	Б
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	В
27	В
28	Б
29	Б
30	А

### 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. Назови место на площадке, с которого производится подача в ВОЛЕЙБОЛЕ.

- а) со специального места за лицевой линией
- б) с любого места за лицевой линией
- в) с любого места на площадке
- г) с центральной линии на площадке

5. Назови, до какого счета ведется игра в одной партии в баскетболе.

- а) до счета 25 очков
- б) до счета 15 очков
- в) до счета 17 очков
- г) неограниченный счет

6. Для оценки развития мускулатуры брюшного пресса используют:

- а) подтягивание;
- б) сгибание-разгибание рук в упоре;
- в) «упор углом»
- г) приседания

7. Занимаясь самостоятельным изучением двигательных действий необходимо соблюдать следующие методические правила.

- а) от простого к сложному
  - б) от сложного к простому
  - в) от неосвоенного к освоенному
  - г) от неизвестного к известному
8. Жест судьи: вращательные движения руками перед грудью в баскетболе означает.....
- а) неправильное ведение мяча
  - б) пробежка
  - в) замена игрока
  - г) штрафной бросок
9. Жест судьи: переменные движения руками вверх-вниз в баскетболе означает..
- а) неправильное ведение мяча
  - б) пробежка
  - в) замена игрока
  - г) штрафной бросок
10. Мяч считается вышедшим из игры в волейболе, 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 в волейболе.
- а) две
  - б) четыре
  - в) шесть
  - г) восемь
12. Назови количество перерывов, которое может сделать команда за одну партию в волейболе.
- а) один
  - б) два
  - в) три
  - г) четыре
13. При прыжке в длину с разбега отталкивание должно быть проведено от бруска. Прыжок считается засчитанным, если прыгун:
- а) оттолкнулся от дорожки до бруска
  - б) пробежал брусок или сбоку от него
  - в) оттолкнулся сбоку от бруска или за «линией измерения»
  - г) применил в прыжке любой вариант сальто
14. При самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой наиболее эффективным является контроль над физической нагрузкой по...
- а) частоте дыхания;
  - б) частоте сердечных сокращений;
  - в) самочувствию;
  - г) чрезмерному потоотделению.
15. Для передачи эстафетной палочки правилами соревнований определяется «зона передачи» длиной ...
- а) 10 м;
  - б) 20 м;
  - в) 30 м.
16. Таков один из принципов закаливания.
- а) постепенность;

- б) решительность;  
в) однообразие.
17. Принцип закаливания - систематичность означает.....
- а) принимать закаливающие процедуры ежедневно в одно и то же время;  
б) принимать закаливающие процедуры 1 раз в неделю по выходным дням;  
в) принимать закаливающие процедуры до и после приема пищи
18. Просить перерыв из членов баскетбольной команды имеет право.....
- а) Любой член команды  
б) Капитан команды  
в) Тренер или помощник тренера  
г) Никто
19. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на:
- а) поддержание высокой работоспособности людей.  
б) сохранение и укрепление здоровья;  
в) развитие физических качеств человека;
20. Игрок команды «А» в баскетболе выполняет 2 штрафных броска. Во время первого штрафного броска он встаёт одной ногой внутри полукруга, а другой – вне него:
- а) Бросок не засчитывается  
б) Бросок повторяется  
в) Игрок удаляется с площадки  
г) Бросок засчитывается
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. Назови, можно ли касаться мячом сетки во время игры.
- а) можно

- б) нельзя  
 в) нельзя, при проведении подачи  
 г) можно при проведении подачи
28. Игрок команды «А» в баскетболе, получив мяч для вбрасывания из-за боковой линии, отходит от неё на 3 шага назад и вбрасывает мяч игроку своей команды, находящемуся на площадке:  
 а) Игрок команды «А» совершает нарушение  
 б) Нарушения нет  
 в) Игрок команды «А» удаляется с площадки  
 г) Назначается штрафной бросок
29. Назови, количество касаний мяча может совершить команда игроков при розыгрыше одного очка в партии в волейболе.  
 а) 3 касания  
 б) 4 касания  
 в) 5 касания  
 г) неограниченное количество касаний
30. Назови, можно ли подавать мяч ударом двух рук в ВОЛЕЙБОЛЕ.  
 а) можно  
 б) нельзя  
 в) можно только в прыжке  
 г) нельзя подавать в прыжке

**Эталон ответов**

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

28	Б
29	А
30	Б

## Примерные темы индивидуальных образовательных проектов

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

### **Волейбол.**

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

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

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

## Примерные темы докладов

1. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
2. Физическая культура в техникуме.
3. История возникновения и развития Олимпийских игр.
4. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.

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