

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «КОЛЛЕДЖ МЕТРОПОЛИТЕНА И ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА»

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА
на заседании Педагогического совета
СПб ГБПОУ «Колледж метрополитена»
протокол № 19 от 17.06.2024 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора СПб ГБПОУ
«Колледж метрополитена»
от 18.06.2024 г. № 576

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность **23.02.06 – Техническая эксплуатация подвижного состава
железных дорог**

**Санкт-Петербург
2024**

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» разработана на основе ФГОС СПО

Укрупненная группа 23.00.00 – Техника и технологии наземного транспорта. Специальность 23.02.06 – Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог

Разработчики:

Цирулев С.В. – преподаватель физической культуры высшей категории;

Жучкин А.В. - преподаватель физической культуры.

ОДОБРЕНО

на методической цикловой комиссии

гуманитарного цикла

Протокол № 10 от 21 мая 2024 г.

СТРУКТУРНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1. Паспорт рабочей программы дисциплины
2. Структура и содержание дисциплины
3. Условия реализации дисциплины
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методические указания к самостоятельной работе
обучающихся по изучению дисциплины

ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Календарно-тематическое планирование

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 «Физическая культура»

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.04 Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл (ОГСЭ).

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.3. Количество часов на освоение рабочей программы дисциплины:

максимальная учебная нагрузка обучающегося 376 часов, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 188 часов;

в том числе, за счет часов вариативной части -20 часов (на углубление подготовки);

самостоятельная работа обучающегося 188 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	376
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	188
в том числе:	
<i>практические занятия</i>	186
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	188
Внеаудиторная работа организуется в виде еженедельной 2-часовой самостоятельной учебной нагрузки, включая игровые виды подготовки спорта (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях). Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начальных и конечных результатов тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы учебной дисциплины
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
		9	
Раздел 1. Введение в дисциплину	<i>Содержание учебного материала</i>		
	1. Основы здорового образа жизни 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. 3. Гигиенические основы. 4. Самоконтроль занимающихся. 5. Контроль (тестирование) нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. 6. Техника безопасности на занятиях. 7. Физическая культура в профессиональной деятельности. 8. Государственные требования к подготовке нормативов ГТО («Готов к труду и обороне»).	6	2
РАЗДЕЛ 2.			
Тема 1. Легкая атлетика		39	
Тема 1.1 Развитие общей выносливости.	Содержание практического занятия:		
	1. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. 2. Требования программы и нормативы по легкой атлетике. 3. Классификация видов легкой атлетики. 4. Старт, стартовые ускорения, бег по дистанции, финиширование. 5. Общефизические упражнения. 6. Специальные упражнения.	5	2

	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.	3	
Тема 1.2 Развитие скоростной выносливости. Повторение техники низкого и высокого стартов.	Содержание практического занятия:		
	1. Повторение техники низкого и высокого старта. 2. Последовательность выполнения команд. 3. Техника работы рук и ног. 4. Бег на короткие дистанции.	5	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.	1	
Тема 1.3 Техника прыжков в длину с места. Выполнение контрольных нормативов в беге на 60 метров.	Содержание практического занятия:		
	1. Техника бега с низкого и высокого стартов. 2. Техника отталкивания в прыжках в длину с места. 3. Специальные беговые и прыжковые упражнения. 4. Выполнение контрольных нормативов в беге на 60 м.	5	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.	2	
Тема 1.4 Развитие скоростно-силовой выносливости.	Содержание практического занятия:	4	
	1. Варианты подбора разбега. 2. Совершенствование бега на короткие дистанции. 3. Специальные прыжковые упражнения. 4. Бег по дистанции 1 -2 км с заданием.	5	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.	4	
Тема 1.5 Бег по прямой с различной скоростью.	Содержание практического занятия:		
	1. Основы техники бега. 2. Техника легкоатлетического бега. 3. Упражнения для развития мышц плечевого пояса (силовые) – подтягивание, сгибание, разгибание рук, поднятие гири.	5	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.	3	
	Содержание практического занятия:		

Тема 1.6 Эстафетный бег 4х60 м.	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. 6. Силовые упражнения.	5	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.	3	
Тема 1.7 Выполнение контрольных нормативов в беге на 1000 м – юноши.	Содержание практического занятия:		
	1. Специальные и подготовительные упражнения. 2. Специальные прыжковые упражнения. 3. Выполнение контрольного норматива в беге на 1000 м. 4. Силовые упражнения.	5	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.	3	
Тема 1.8 Выполнение контрольных нормативов в беге на 1500 м – юноши.	Содержание практического занятия:		
	1. Разминка. 2. Выполнение контрольных нормативов в беге на 1500 м – юноши.	4	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.	3	
Тема 2. Футбол		38	
Тема 2.1 ОРУ без предметов.	Содержание практического занятия:		
	1. Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи, для туловища, для ног 2. Упражнения с сопротивлением: 3. Упражнения в парах. 4. Повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска	2	2

	партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления		
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.	3	
Тема 2.2 Упражнения с предметами.	Содержание практического занятия:		
	1. Упражнения с короткой и длинной скакалкой. 2. Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами: броски, ловля в различных исходных положениях, с поворотами и приседаниями. 3. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. 4. Учебная игра.	2	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.	3	
Тема 2.3 Подвижные игры и эстафеты.	Содержание практического занятия:		
	1. Игры с мячом; 2. Игры с бегом, с прыжками, с метанием, с элементами сопротивления; 3. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов; 4. С метанием в цель, с бросками и ловлей мяча, с прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов; 5. Учебная игра.	2	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.	3	
Тема 2.4 Легкоатлетические упражнения.	Содержание практического занятия:		
	1. Бег на 60, на 400, 1500 м. 2. Кроссы от 1 - 2 км. 3. Прыжки в длину и высоту с места;	2	2

	4. Учебная игра.		
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.	3	
Тема 2.5 Гимнастические упражнения.	Содержание практического занятия:		
	1. Упражнения на снарядах: 2. гимнастическая стенка, 3. скамейка; 4. брусья; 5. перекладина; 6. учебная игра.	2	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.	3	
Тема 2.6 Упражнения для развития силы.	Содержание практического занятия:		
	1. Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением. 2. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. 3. Приседание на одной ноге с последующим подскоком вверх. Лежа на животе сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора. 4. Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. 5. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. 6. Вбрасывание футбольного и набивного мячей на дальность 7. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч. 8. Упражнения с отягощениями (гантели, гири). <i>Для вратаря:</i> 9. из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных	2	2

	суставах. 10. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте). 11. В упоре лежа хлопки ладонями. 12. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. 13. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. 14. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. 15. Ловля набивных мячей, направляемых 2-3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками. 16. Учебная игра.		
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.	3	
Тема 2.7 Упражнения для развития быстроты.	Содержание практического занятия:		
	1. Повторное пробегание коротких отрезков (10-30 м) из различных исходных положений. 2. Бег с изменением направления (до 180°). Бег с прыжками. Эстафетный бег. 3. Бег с изменением скорости. Челночный бег лицом и спиной вперед. 4. Бег боком и спиной вперед (10-20 м) наперегонки. 5. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками. 6. Бег с быстрым изменением способа передвижения. 7. Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. 8. Учебная игра.	2	2

	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.	3	
Тема 2.8 Упражнения для развития ловкости.	Содержание практического занятия:		
	1. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей). 2. то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180°. 3. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. 4. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. 5. Кувырки вперед и назад, в сторону. 6. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. 7. Ведение мяча головой. Подвижные игры. 8. Учебная игра.	2	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.	3	
Тема 2.9 Упражнения для развития специальной выносливости.	Содержание практического занятия:		
	1. Переменный и повторный бег с мячом. 2. Двухсторонние игры. 3. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, двое против двух ит.п.) большой интенсивности. 4. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3—10 мин. 5. Силовые упражнения. 6. Учебная игра.	2	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.	3	
Тема 2.10	Содержание практического занятия:		

Удары по мячу.	1. Удары по мячу ногой. Резаные удары внешней и внутренней частями подъема по летящему мячу. 2. Удар «подсечка» (носком). Бросок мяча подъемом. 3. Переводы мяча стопой и грудью. Удары на точность, силу и дальность. 4. Удары по мячу головой. 5. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом на 180°. 6. Удары в прыжке с падением. Удары на точность, силу, дальность. 7. Удары изученными способами, придавая мячу различную траекторию полета, на большие расстояния, в том числе из трудных положений (боком, спиной к цели) в прыжке, с падением. 8. Учебная игра.	2	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.	3	
Тема 2.11 Остановка мяча.	Содержание практического занятия:		
	1. Остановка с поворотом до 180° внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча, грудью летящего мяча. 2. Остановка подъемом опускающегося мяча. 3. Остановка мяча в движении. 4. Остановка мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движений, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий. 5. Учебная игра.	2	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.	3	
Тема 2.12 Ведение мяча.	Содержание практического занятия:		
	1. Ведение мяча изученными способами, выполняя рывки и обводку.	2	2

	2. Ведение мяча различными способами на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения и применяя финты. 3. Учебная игра.		
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.	3	
Тема 2.13 Ложные движения (финты).	Содержание практического занятия:		
	1. Разучивание финтов с учетом уровня развития у занимающихся двигательных качеств и их игрового места в составе команды. 2. Силовые упражнения. 3. Учебная игра.	2	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.	3	
Тема 2.14 Отбор мяча, перехват мяча.	Содержание практического занятия:		
	1. Отбор мяча у соперника, находящегося на месте и в движении, применяя выбивание мяча, толчки. 2. Накладыванием стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определенные действия с мячом с целью его отбора. 4. Силовые упражнения. 3. Учебная игра.	2	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.	3	
Тема 2.15 Вбрасывание мяча.	Содержание практического занятия:		
	1. Из-за боковой линии с места из положения шага. 2. Вбрасывание мяча на точность: в ноги, на ход партнеру. 3. Из-за боковой линии с места - из положения, параллельного расположению ступней ног. 4. Вбрасывание мяча изученными способами с разбега: на точность и дальность (по коридору шириной 2-3 м).	2	2

	5. Силовые упражнения. 6. Учебная игра.		
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.	3	
Тема 2.16 Техника игры вратаря.	Содержание практического занятия:		
	1. Отбивание мяча кулаком в прыжке на выходе из ворот. 2. Отбивание ногой мяча, катящегося или низко летящего вблизи вратаря. 3. Действия вратаря против вышедшего с мячом противника: ловля мяча без падения и с броском в ноги (в группировке и без группировки). 4. Повторный бросок на мяч. 5. Ловля и отбивание мячей, быстро летящих по различным траекториям, находясь в воротах и на выходе из ворот. 6. Броски мяча руками и выбивание мяча ногами на точность и дальность. 7. Учебная игра.	2	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.	3	
Тема 2.17 Тактические действия.	Содержание практического занятия:		
	1. Совершенствование игры по избранной тактической системе. 2. Игры по избранной тактической системе, учитывая индивидуальные способности игроков. 3. Изменение тактического плана игры в зависимости от сложившейся ситуации. 5. Силовые упражнения. 6. Учебная игра.	2	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.	3	
	Содержание практического занятия:		

Тема 2.18 Тактика игры в нападении.	1. Передача мяча открывшемуся партнеру; выбор места для получения мяча. 2. Взаимодействия с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками. 3. Выбор места вблизи ворот противника, не нарушая правила «вне игры» для завершения атаки ударом по воротам. 4. Простейшие комбинации (по одной) - при начале игры, при подаче углового, при вбрасывании мяча из-за боковой линии, при свободном и штрафном ударах. 5. Освобождение из-под опеки противника для получения мяча. 6. Единоборство с соперниками, применяя обводку и лож партнеров при равном соотношении и численном превосходстве защитников соперника, используя короткие и средние передачи. 7. Атака со сменой и без смены мест флангом и через центр. 8. «Скрещивание» и игра «в сетку». 9. Тактические комбинации при выполнении стандартных положений. 10. Силовые упражнения. 11. Учебная игра.	2	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.	3	
	Содержание практического занятия:		
Тема 2.19 Тактика игры в защите.	1. Игра центральных защитников по зонному принципу. Создание численного превосходства в обороне. 2. Действия при начале атаки соперника из стандартных положений вблизи своих ворот. 3. Перестройка от обороны к началу и развитию атаки. 4. Игра по принципу комбинированной обороны. 5. Игра центральных защитников по зонному принципу	2	2

	взаимодействия и взаимостраховка при атаке численно превосходящим соперником. 6. Оборона за счет увеличения числа обороняющихся игроков. 7. Силовые упражнения. 8. Учебная игра.		
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.	3	
Тема 2.20 Тактика вратаря.	Содержание практического занятия:		
	1. Выбор исходной позиции в воротах в зависимости от места и угла удара. Розыгрыш свободного удара от своих ворот. 2. Вбрасывание мяча открывшемуся партнеру. Позиция при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. 3. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. 4. Игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей. 5. Руководство партнерами по обороне. Комбинации с защитниками при введении мяча в игру ударом от ворот. 6. Силовые упражнения. 7. Учебная игра.	2	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.	3	
Тема. 3 Баскетбол. Стритбол		44	
Тема 3.1 Техника игры: передвижения, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты. Техники передачи мяча.	Содержание практического занятия:		
	1. Техника безопасности. 2. Техника игры в нападении (передвижения, прыжки, остановки и повороты, ловля и передача мяча). 3. Стойки.	2	2

	4. Способы держания мяча, держание мяча при передаче, передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, ловля мяча. 5. Упражнения для развития силы. 6. Учебная игра.		
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.	3	
Тема 3.2 Техника ведения и передачи мяча на месте и в движении.	Содержание практического занятия:		
	1. Упражнения для развития силы. 2. Способы передач мяча. 3. Ловля мяча двумя руками. 4. Эстафеты. 5. Остановки по сигналу. 6. Упражнения для развития быстроты. 7. Учебная игра.	3	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.	3	
Тема 3.3 Техника владения мячом. Повторение техники ловли мяча, передача мяча двумя руками от груди, ведение мяча.	Содержание практического занятия:		
	1. Передача мяча: двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу, одной рукой от плеча. 2. Ловля мяча: летящего на средней высоте, летящего высоко, летящего низко. 3. Ведение мяча: высокое и низкое. 4. Ведение мяча с изменением скорости. 5. Силовые упражнения. 6. Учебная игра.	3	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.	3	
Тема 3.4 Техника владения мячом (передвижения, прыжки, остановки).	Содержание практического занятия:		
	1. Техника игры в нападении (передвижения, прыжки, остановки, повороты). 2. Развитие двигательных качеств: прыгучести, (упражнения через длинную и короткую скалку, эстафеты и игры с прыжками, серийные прыжки в	3	2

	течение 10, 15, 30 сек.). 3. Упражнения для развития ловкости (броски мяча вверх с поворотом на 180 и 360 градусов во время полета мяча, броски мяча вверх – назад и ловля двумя руками за спиной). 4. Силовые упражнения. 5. Учебная игра.		
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.	3	
Тема 3.5 Передача мяча сверху двумя руками, ведение мяча с изменением скорости. Эстафеты.	Содержание практического занятия:		
	1. Техника игры в нападении. 2. Передача мяча сверху двумя руками от груди, сверху, вниз. 3. Передача мяча одной рукой от плеча. «крюком», снизу, сбоку (без отскока и с отскоком мяча от площадки). 4. Введение мяча с изменением направления, скорости, эстафеты. 5. Силовые упражнения. 6. Учебная игра.	3	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.	3	
Тема 3.6 Техника защиты и нападения.	Содержание практического занятия:		
	1. Техника игры в нападении и защите. 2. Передача мяча. 3. Ловля мяча. 4. Введение мяча. 5. Техника игры в защите (стойки, передвижение, перехваты, вырывание, выбивание мяча). 6. Силовые упражнения. 7. Учебная игра.	3	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.	3	
Тема 3.7	Содержание практического занятия:		
	1. Техника игры в нападении.	3	2

Выполнение контрольного норматива по баскетболу (передача мяча двумя руками от груди, ведение мяча).	2. Выполнение контрольного норматива по баскетболу (передача мяча двумя руками от груди за 30 сек). 3. Силовые упражнения. 4. Учебная игра.		
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.	3	
Тема 3.8 Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении.	Содержание практического занятия:		
	1. Техника нападения (ведение мяча, ловля и передача мяча. 2. Встречная передача мяча. 3. Передача мяча в тройках. 4. Передача мяча бегущему впереди. 5. Бег в сочетании с остановками. 6. Бег по прямой или по отрезкам. 7. Введение мяча по прямой, по кругу, с изменением скорости передвижения. 8. Введение с остановкой, поворотом и передачей. 9. Введение с обводкой одного и двух соперников. 10. Эстафеты с ведением мяча. 11. Силовые упражнения. 12. Учебная игра.	3	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.	3	
Тема 3.9 Броски в корзину.	Содержание практического занятия:		
	1. Техника выполнения бросков. 2. Броски в корзину из-под щита с места. 3. Бросок с шагом и прыжком вверх, бросок с двух шагов с прыжком. 4. Броски в корзину со встречной передачи. 5. Броски в корзину со средних дистанций с места. 6. Штрафные броски. 7. Игра 1x1 с броском в корзину. 8. Силовые упражнения.	3	2

	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.	3	
Тема 3.10 Тренировка техники ведения мяча с остановкой и броском в корзину с конкретной точки.	Содержание практического занятия:		
	1. Разминка. 2. Специальные и подготовительные упражнения, 3. Выполнение технических приемов. 4. Силовые упражнения. 5. Учебная игра.	3	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.	3	
Тема 3.11 Тренировка тактической схемы - быстрый прорыв в паре.	Содержание практического занятия:		
	1. Разминка. 2. Специальные и подготовительные упражнения, 3. Выполнение технических приемов. 4. Силовые упражнения. 5. Учебная игра.	3	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.	3	
Тема 3.12 Техника защищающего игрока. Первоначальное движение передачи и мяча с прерыванием и возвратом в И.П.	Содержание практического занятия:		
	1. Основные стойки. 2. Передвижение в стойках. 3. Выполнение защитных действий против двух игроков. 4. Индивидуальные действия в защите. 5. Силовые упражнения. 6. Учебная игра.	3	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.	3	
Тема 3.13 Закрепление техники защищающего игрока. Первоначальное движение передачи и мяча с прерыванием	Содержание практического занятия:		
	1. Основные стойки. 2. Передвижение в стойках. 3. Выполнение защитных действий против двух игроков.	2	2

и возвратом в И.П.	4. Индивидуальные действия в защите. 5. Силовые упражнения. 6. Учебная игра.		
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.	3	
Тема 3.14 Тактика защиты. Приемы техники защиты – перехват. Приемы, применяемые против броска, накрывание. Техника нападения.	Содержание практического занятия:		
	1. Защитные действия при опеке игрока без мяча. 2. Защитные действия при опеке игрока с мячом. 3. Перехват мяча. 4. Борьба за мяч при отскоке от щита. 5. Быстрый прорыв. 6. Командные действия при защите. 7. Командные действия в нападении. 8. Силовые упражнения. 9. Учебная игра.	2	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.	3	
Тема 3.15 Закрепление тактики защиты. Приемы техники защиты – перехват. Приемы, применяемые против броска, накрывание. Техника нападения. Выполнение контрольных нормативов	Содержание практического занятия:		
	1. Защитные действия при опеке игрока без мяча. 2. Защитные действия при опеке игрока с мячом. 3. Борьба за мяч при отскоке от щита. 4. Командные действия при защите. 5. Командные действия в нападении. 6. Силовые упражнения. 7. Учебная игра.	3	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.	3	
Тема 3.16 Учебная игра Выполнение контрольных нормативов.	Содержание практического занятия:		
	1. Командные действия при защите. 2. Командные действия в нападении. 3. Выполнение контрольных нормативов	3	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ	3	

Тема 4. Волейбол		34	
Тема 4.1 Стойка волейболиста, перемещений на площадке. Техника приема и передачи волейбольного мяча сверху и снизу двумя руками.	Содержание практического занятия:		
	1. Техника безопасности во время занятий волейболом. 2. Правила игры. 3. Подготовительные и имитационные упражнения. 4. Повторение стоек волейболиста, перемещений на площадке. 5. Упражнения для овладения техникой подачи и приема мяча различными способами. 6. Силовые упражнения. 7. Учебная игра.	4	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.	3	
Тема 4.2 Техники приема и передачи волейбольного мяча сверху и снизу двумя руками. Расстановка игроков.	Содержание практического занятия:		
	1. Подготовительные и имитационные упражнения. 2. Упражнения для овладения техникой приема и передачи мяча различными способами. 3. Демонстрация правил расстановки игроков. 4. Силовые упражнения. 5. Учебная игра.	4	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.	3	
Тема 4.3 Совершенствование техники приемов и передач волейбольного мяча сверху и снизу двумя руками. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Обучение техники верхней прямой подач.	Содержание практического занятия:		
	1. Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. 2. Бросковые упражнения 3. Совершенствование технических приемов волейбола. 4. Совершенствование техники нижней прямой подачи. 5. Бросковые упражнения для обучения верхней прямой подачи. 6. Силовые упражнения.	4	2

	7. Учебная игра.		
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.	3	
Тема 4.4 Повторение техники игры от сетки. Повторение техники нападающего удара.	Содержание практического занятия:		
	1. Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. 2. Прием и передача мяча из различных и.п. 3. Техника игры от сетки (подъем мяча, доводка его до партнера, перевод мяча на сторону соперника). 4. Нападающий удар в парах. 5. Нападающий удар со 2-го номера через связующего (3-й номер). 6. Нападающий удар с 4-го номера через связующего (3-й номер). 7. Силовые упражнения. 8. Учебная игра.	4	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.	3	
Тема 4.5 Закрепление техники игры от сетки. Обучение тактическим групповым действиям в нападении.	Содержание практического занятия:		
	1. Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. 2. Прием и передача мяча из различных и.п. 3. Техника игры от сетки. 4. Обучение тактическим групповым действиям в нападении. 5. Силовые упражнения. 6. Учебная игра.	4	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.	3	
Тема 4.6 Тренировка игры в защите. Тренировка техники волейбольных подач. Выполнение	Содержание практического занятия:		
	1. Подготовительные и специальные упражнения	4	2

контрольного норматива по ОФП.	волейболиста. 2. Прием и передача мяча из различных и.п. 3. Техника волейбольных подач. 4. Выполнение контрольного норматива по ОФП «челночный бег» или «елочка». 5. Силовые упражнения. 6. Учебная игра		
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.	3	
Тема 4.7 Тренировка ранее изученных приемов и передач мяча двумя руками и снизу в различных комбинациях.	Содержание практического занятия:		
	1. Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. 2. Прием и передача мяча из различных и.п. 3. Выполнение контрольного норматива по волейболу (подачи). 4. Силовые упражнения. 5. Учебная игра.	5	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.	3	
Тема 4.8 Тренировка ранее изученных приемов и передач мяча двумя руками и снизу в различных комбинациях. Выполнение контрольного норматива по ОФП.	Содержание практического занятия:		
	1. Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. 2. Прием и передача мяча из различных и.п. 3. Выполнение контрольного норматива по волейболу (подачи). 4. Учебная игра 5. Выполнение контрольного норматива по ОФП.	5	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.	3	
Тема 6. Настольный теннис		12	
Тема 6.1	Содержание практического занятия:		

Основные понятия игры. Правила соревнований.	1. Техника безопасности при игре в теннис. 2. Способы хвата ракетки. 3. Основная исходная стойка и позиция, способы перемещения. 4. Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления. 5. Учебная игра.	6	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.	3	
Тема 6.2 Виды подач, приема и режущих ударов	Содержание практического занятия:		
	1. Совершенствование технической подготовки: видов подач и техники ударов и тактической подготовки: тактики одиночной и парной игры, тактических комбинаций. 2. Правила игры и судейства 3. Одиночные и парные игры. 4. Учебная игра.	6	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.	3	
Тема 7. Атлетическая гимнастика		5	
Тема 7.1 Теоретические сведения о системе тренировок с отягощением. Наиболее доступные методы их реализации.	Содержание практического занятия:		
	1. Требования по технике безопасности во время занятий атлетической гимнастикой, тренажерах и с отягощениями. 2. Особенности комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач Метод повторных усилий/ 3. Метод максимальных усилий. 4. Типичные приемы силовой тренировки. 5. Спортивные и подвижные игры.	1	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно	3	

	утвержденному Перечню самостоятельных работ.		
Тема 7.2 Развитие и укрепление мышц плечевого пояса, грудных мышц, развитие мышц спины.	Содержание практического занятия:		
	1. Жим штанги средним хватом в положении лежа на горизонтальной скамейке. 2. Общефизическая подготовка. 3. Жим штанги узким хватом (6 подходов по 6 повторений). 4. Бицепс. 5. Хват штанги сверху. 6. Спортивные и подвижные игры.	1	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.	3	
Тема 7.3 Развитие мышц брюшного пресса, плечевого пояса, дельтовидных мышц.	Содержание практического занятия:		
	1. Тяга штанги в положении «наклон вперед прогнувшись». 2. Висы на перекладине. 3. Жим штанги из-за головы (4 подхода по 10 повторений). 4. Тяга штанги из положения «вис выше колен». 5. Спортивные и подвижные игры.	1	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ	3	
Тема 7.4 Методы доводки различных групп мышц большим количеством повторений. Упражнения с собственным весом.	Содержание практического занятия:		
	1. Упражнения на бицепс с гантелями (8 подходов по 12 повторений) 2. Тяга гири в упоре одной рукой 3. Упражнения на развитие мышц ног с собственным весом. 4. Упражнения на развитие прямой мышцы живота с собственным весом 5. Упражнения на развитие мышц рук с собственным весом.	1	2

	6. Спортивные и подвижные игры.		
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.	3	
Тема 7.5 Гиревой спорт. Упражнения с гирями. Эффективный метод тренировок. Развитие гибкости средствами атлетической гимнастики.	Содержание практического занятия:		
	1. Толчок гири одной рукой. 2. Жим гири. 3. Упражнения с гантелями. 4. Упражнения на развитие гибкости плечевых суставов. 5. Спортивные и подвижные игры.	1	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.	3	
Тема 8. Бадминтон		10	
Тема 8.1 Правила соревнований. Основы игры в бадминтон.	Содержание практического занятия:		
	1. Техника безопасности. Правила соревнований. 2. Хват бадминтонной ракетки (как топорик). Подача, прием волана. 3. Учебная игра. 4. Развитие ловкости, реакции, координационных качеств с элементами спортивных и подвижных игр. 5. Разминка. Силовые упражнения. 6. Поддачи, удары. Одиночная игра, игра в парах - учебная игра.	2	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.	3	
Тема 8.2 Игра в защите и в нападении.	Содержание практического занятия:		
	1. ОРУ. 2. Силовые упражнения. 3. Одиночные и парные игры. 4. Судейство.	2	2

	5. Развитие ловкости, реакции, координационных качеств с элементами спортивных и подвижных игр. 6. Разминка. 7. Техника игры в защите.		
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.	3	
Тема 8.3 Отработка ударов – подставок.	<u>Содержание практического занятия:</u>		
	1. Разминка. Силовые упражнения. 2. Техника игры в нападении. 3. Одиночные игры. 4. Развитие ловкости, реакции, координационных качеств с элементами спортивных и подвижных игр. 5. ОРУ. 6. Жонглирование воланом. 7. Учебное занятие, без сетки: отработка ударов - подставок. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	2	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.	3	
Тема 8.4 Учебная игра.	<u>Содержание практического занятия:</u>		
	1. ОРУ. 2. Силовые упражнения. 3. Учебное занятие, без сетки: подача - прием. 4. Разминка. 5. Учебная игра – судейство. 6. Элементы спортивных и подвижных игр.	4	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.	4	
Дифференцированный зачет		1	

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения аудиторных занятий, практических занятий, тестирования, выполнения обучающимися нормативов по определению уровня физической подготовленности а также выполнения самостоятельной работы обучающимися.

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	• знать и выполнять нормативы ГТО • посещать соревнования как зритель • участие в соревнованиях • делать утреннюю зарядку • посещение спортивных секций • выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов

**Примерные контрольные нормативы по проверке овладения студентами
жизненно важными умениями и навыками**

№ п/п	Наименование упражнений	Юноши				
		<i>Оценка в баллах</i>				
		5	4	3	2	1
1	Бег 60 м (мин. сек.)	8,4	8,6	8,8	9,0	9,2
2	Бег 400 м (мин. сек.)					
3	Бег 1000 м (мин. сек.)	4,02	4,16	4,31	4,47	5,02
4	Кросс 1500 м (мин. сек.)	3,30	3,45	4,00	4,15	4,30
5	Прыжок в длину с места (см)	230	210	190	180	170
6	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	135	125	100	90	80
7	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши); на низкой перекладине из виса лежа	12	10	8	7	6
8	Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа на спине (кол. раз)	□□	□□	□□	□□	□□
9	Поднимание ног до касания перекладины (в висе) (кол. раз)	10	7	5	3	2
10	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	13,0	8,0	6,0	4,0	2,0
11	«Отжимание» - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (к-во раз)	30	25	20	15	10

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ
УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ**

(основной медицинской группы)

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст (лет)	Оценка		
				Юноши		
				5	4	3
1.	Скоростные	Бег 60 м, с	16, 17, 18	8,4	8,6	8,8
2.	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16, 17, 18	230	210	190
3.	Выносливость	Кросс 1500 м (мин. сек.)	16, 17, 18	3,30	3,45	4,00
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см	16, 17, 18	13,0	8,0	6,0
5.	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши); на низкой перекладине из виса лежа	16, 17, 18	12	10	8

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ
(основной медицинской группы)

№ п. п	Тесты	Оценка		
		5	4	3
1.	Кросс 1500 м (мин. сек.)	3,30	3,45	4,00
2.	Бег на лыжах 5 км (мин, сек)	26,50	27,30	30,00
3.	Плавание 50 м (сек.)	45,00	55,00	б/вр
4.	Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
5.	Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	12	10	8
6.	Силовой тест - сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	10	7	5
7.	Координационный тест — челночный бег 3 X 10 м (сек.)	7,3	8,0	8,3
8.	Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	10	7	5
9.	Комплекс упражнений: – утренней гимнастики; –ППФП; – упражнения для развития гибкости (из 10 баллов)	9	8	7

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ
ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению
Реализация дисциплины требует наличия

Тренажеры, тренажерные комплексы:

спортивный зал;
открытый стадион широкого профиля.

Оборудование спортивного зала:

гимнастическая стенка;
гимнастические скамейки;
баскетбольные щиты;
гимнастические перекладины;
волейбольная сетка, стойки - 2;
гимнастические маты.

Технические средства обучения:

музыкальный центр.

Информационное обеспечение обучения

Рекомендуемая литература для обучающихся

Погадаев, Г.И. Физическая культура: учебник 10-11 кл. Базовый уровень /Г.И. Погадаев. - М.: Дрофа, 2019. – 272с.

Журнал «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ШКОЛЕ»

https://www.elibrary.ru/title_about.asp?id=9217 – интернет ресурс.

Нормативы комплекса ГТО.

Интернет ресурсы:

Сайт Министерства спорта Российской Федерации (Минспорт России)

<http://www.minsport.gov.ru>

Журнал «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ШКОЛЕ»

https://www.elibrary.ru/title_about.asp?id=9217

Российский журнал «Физическая культура»

<http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N6/Index.htm>

Журнал «Теория и практика физической культуры»

<http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm>

Газета «Здоровье детей» <http://zdd.1september.ru>

Газета «Спорт в школе» <http://spo.1september.ru>

n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib

сеть

творческих

учителей/сообщество учителей физической культуры

<http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физической культуры

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Внеаудиторная самостоятельная работа по дисциплине «Физическая культура» предполагает:

- занятия в секциях по видам спорта (волейбол, баскетбол, футбол, атлетическая гимнастика и др.);
- самостоятельное и при помощи преподавателя составление индивидуального плана комплексов физических упражнений для формирования фигуры, укрепления здоровья, физического развития; выполнение комплексов в домашних условиях;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом.
- участие в спортивных соревнованиях и праздниках («Спартакиады», «Дни здоровья» и др.);
- участие в районных, и т. д. соревнованиях по различным видам спорта.
- подготовка к практическим зачетам по дисциплине «Физическая культура».

Приступая к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, обязательно учитывайте состояние своего здоровья и, если есть какие-либо нарушения, посоветуйтесь с врачом и вашим преподавателем физической культуры. Это важно, так как для внеаудиторной самостоятельной работы предлагаются упражнения и нагрузки, рассчитанные на обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе, т. е. на тех, кому разрешено на уроках физической культуры выполнение всех упражнений.

Правила выполнения самостоятельных занятий:

- не стремитесь к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Спешка может привести к перегрузке организма и переутомлению;
- физические нагрузки должны соответствовать вашим возможностям, поэтому нагрузки и их сложность повышайте постепенно, контролируя реакцию организма на них;
- помните, что результат тренировок зависит от их регулярности, так как большие перерывы (3-4 дня и более) между занятиями сводят на нет эффект предыдущих упражнений. Поэтому даже при очень большой загруженности, например, вовремя подготовки к экзаменам, все равно найдите 20-30 мин для выполнения комплекса упражнений;
- для того чтобы у вас сохранялись высокая активность и желание заниматься, меняйте места проведения самостоятельных занятий, чаще занимайтесь на открытом воздухе, в парке, сквере, привлекайте к тренировке своих друзей;
- очень хорошо заниматься под музыкальное сопровождение. Это повышает интерес к тренировке и способствует хорошему настроению;

- старайтесь соблюдать физиологические принципы выполнения упражнений: постепенное увеличение трудности упражнений, объема и интенсивности нагрузок; правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом вашей тренированности и переносимости нагрузок. Более трудные упражнения потребуют и большей продолжительности пауз между ними, и меньшего числа повторений. В зависимости от самочувствия, переносимости нагрузок, задачи упражнения можете волнообразно повышать или понижать нагрузки на протяжении одного занятия в течение недели или более длительного периода. Во время выполнения упражнений не стремитесь выполнить сразу максимальную нагрузку;
- выполнение упражнений обязательно начинайте с разминки, а по завершении используйте восстанавливающие процедуры (теплый душ, ванна, сауна и т. п.);
- если вы почувствовали какие-либо отклонения в состоянии здоровья, переутомление, посоветуйтесь с преподавателем, врачом;
- помните, что эффект от выполнения упражнений будет наиболее высоким, если вы в совокупности будете использовать физические упражнения, закаливающие процедуры, соблюдать гигиенические условия, режим дня и правильное питание.

Для выполнения самостоятельной работы необходимо:

- Знать общую тему на данный урок.
- Знать тему урока.
- Выполнять и знать упражнения для разминки (ОФП).
- Знать упражнения для основной части урока.
- Владеть теоретическими знаниями:
история физической культуры;
правила соревнований;
тактика и стратегия в спорте;
- Владеть терминологией спорта;
- Выполнять учебные нормативы;
- Уметь и выполнять написание рефератов.

Подготовка рефератов по дисциплине «Физическая культура»:

Структура реферата:

- 1) титульный лист;
- 2) введение;
- 3) текстовое изложение материала;
- 4) заключение;
- 5) список использованной литературы;
- 6) приложения, которые состоят из таблиц, диаграмм, графиков, рисунков, схем (необязательная часть реферата).

Общий объем реферата должен быть 8-10 печатных листов формата А4 (включая титульный), объем каждого из заявленных пунктов плана – не менее 1 полного печатного листа (интервал полуторный), все страницы за исключением первой должны быть пронумерованы (нумерация начинается с цифры «2»).

Поле приложения файла

Тема: Баскетбол

Цель: расширить знания по истории баскетбола и его разновидностях; познакомиться с правилами и техникой игры

Задание: подготовить реферат по одной из предложенных тем.

Темы:

1. Возникновение и развитие баскетбола в России и Море;
2. История Олимпийского баскетбола;
3. Баскетбол и его разновидности. Стритбол;
4. Современные правила игры в баскетбол, характеристика игры;
5. Методика организации и проведения соревнований по баскетболу.

Тема: Бадминтон

Цель: расширить знания по истории бадминтона; познакомиться с правилами и техникой игры

Задание: подготовить реферат по теме: "Бадминтон"

Примерные темы:

1. История возникновения и развития бадминтона как вида спорта;
2. Современные правила игры в бадминтон, характеристика игры;
3. О пользе занятиями бадминтоном;
4. Достижения советских и российских спортсменов на международном уровне.
5. Правила проведения соревнований по бадминтону.

Тема: Футбол

Цель: расширить знания по истории футбола; познакомиться с правилами и техникой игры

Задание: подготовить реферат по теме: "Футбол"

Примерные темы:

1. История возникновения и развития футбола как вида спорта;
2. Современные правила игры в футбол, характеристика игры;

3. Достижения советских и российских спортсменов на международном уровне;

4. Правила проведения соревнований по футболу.

Подготовка презентаций:

Тема: Волейбол

Цель: расширить знания по истории волейбола; познакомиться с правилами и техникой игры

Задание: подготовить презентацию по теме: "Волейбол"

Методические рекомендации для создания презентации: Количество слайдов 7-10

На первом слайде обязательно представляется тема выступления и сведения об авторах.

Для всех слайдов презентации по возможности необходимо использовать один и тот же шаблон оформления, кегль – для заголовков - не меньше 24 пунктов, для информации - для информации не менее 18. В презентациях не принято ставить переносы в словах. Лучше не смешивать разные типы шрифтов в одной презентации. Рекомендуются не злоупотреблять прописными буквами.

Заключительный слайд презентации, не должен содержать текст «Спасибо за внимание» или «Конец».

Образец оформления презентации

Первый слайд:

Тема:

Подготовил: Ф.И.О. студента, курс, группа, специальность

Руководитель: Ф.И.О. преподавателя

Второй слайд

План:

1. _____.
2. _____.
3. _____.

Следующие слайды:

Лаконично раскрывает содержание информации, можно включать рисунки, автофигуры, графики, диаграммы и другие способы наглядного отображения информации

Подготовка кроссвордов:

Тема: Баскетбол. Стритбол

Цель: расширить и закрепить знания по терминологии темы; сформировать умения концентрировать свои мысли и систематизировать информацию.

Задание:

Составить кроссворд по теме: «Баскетбол. Стритбол»

Кроссворд должен содержать не менее 10 вопросов и ответов к ним.

Методические рекомендации по составлению кроссворда.

Это разновидность отображения информации в графическом виде и вид контроля знаний по ней. Работа по составлению кроссворда требует от студента владения материалом, умения концентрировать свои мысли и гибкость ума. Составление кроссвордов рассматривается как вид внеаудиторной самостоятельной работы и требует от студентов не только тех же качеств, что необходимы при разгадывании кроссвордов, но и умения систематизировать информацию.

Алгоритм самостоятельной работы по составлению кроссворда:

1. внимательно прочитайте учебный материал по изучаемой теме (конспекты, дополнительные источники);
2. определите круг понятий по изучаемой теме, из которых будет состоять Ваш кроссворд;

3. составьте вопросы к выбранным понятиям (каждому понятию надо дать правильное, лаконичное толкование);
4. продумайте дизайн кроссворда, его эстетическое оформление;
5. начертите кроссворд и оформите список вопросов к нему;
6. оформите ответы на кроссворд рядом с вопросом в скобках или после вопросов.
7. проверьте правильность выполненной работы (грамотность написания понятий и определений, соответствие нумерации, количество соответствующих ячеек).

Перечень самостоятельных работ
23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог

II курс

<i>Наименование темы, №</i>	<i>Наименование самостоятельной работы</i>	<i>Количество часов</i>
Легкая атлетика № 1, № 12	Упражнения для развития силы мышц ног, развитие скоростных качеств. Подготовка к сдаче норм ГТО. Участие в соревнованиях.	3 3 3
Футбол № 2, № 13	Жонглирование мяча ногами, передача - прием мяча ногами. Участие в соревнованиях. Занятия в спортивных секциях. Сдача норм ГТО.	3 3 3 3
Баскетбол № 3, № 6	Упражнения для координации движения рук, прием – передача мяча. Жонглирование мяча руками. Участие в соревнованиях. Посещение спортивных секций.	3 3 3 3
Волейбол № 4, № 11	Тренировка в приеме мяча снизу – передача, подача мяча – прием. Игра в волейбол в кругу «картошка». Участие в соревнованиях. Посещение спортивных секций.	3 3 3 3
ППФП № 5, № 10	Упражнения на перекладине: - -подтягивание разным хватом,- перекладина за затылок, - тренировка пресса, поднимание гири правой плюс левой рукой, выполнение упражнений по цвету, звуку и жесту.	3 3
Настольный теннис № 7	Жонглирование мячом, ракетками для настольного тенниса, одиночная игра. Игра в парах. Участие в соревнованиях.	3 3 2
Атлетическая гимнастика № 8	Упражнения для развития мышц плечевого пояса. Упражнения для развития силы мышц ног. Упражнения для рук и брюшного пресса. Упражнения с гантелями и гириями. Посещение тренажерного зала.	3 2 2 2 2
Бадминтон № 9	Упражнения для развития координации движения рук, игра в бадминтон в спортивном зале. Игра в бадминтон на открытой спортивной площадке. Участие в соревнованиях.	2 2 2
Итого		76

Перечень самостоятельных работ
23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог

III курс

<i>Наименование темы, №</i>	<i>Наименование самостоятельной работы</i>	<i>Количество часов</i>
Легкая атлетика № 1, № 12	Упражнения для развития силы мышц ног, развитие скоростных качеств.	3
	Подготовка к сдаче норм ГТО.	3
	Участие в соревнованиях.	3
Футбол № 2, № 13	Жонглирование мяча ногами, передача - прием мяча ногами.	3
	Участие в соревнованиях.	3
	Занятия в спортивных секциях.	3
	Сдача норм ГТО.	3
Баскетбол № 3, № 6	Упражнения для координации движения рук, прием – передача мяча.	3
	Жонглирование мяча руками.	3
	Участие в соревнованиях.	3
	Посещение спортивных секций.	3
Волейбол № 4, № 11	Тренировка в приеме мяча снизу – передача, подача мяча – прием.	3
	Игра в волейбол в круге «картошка».	3
	Участие в соревнованиях.	3
	Посещение спортивных секций.	3
ППФП № 5, № 10	Упражнения на перекладине: - подтягивание разным хватом,- перекладина за затылок,	3
	- тренировка пресса, поднимание гири правой плюс левой рукой, выполнение упражнений по цвету, звуку и жесту.	3
Настольный теннис № 7	Жонглирование мячом, ракетками для настольного тенниса, одиночная игра.	3
	Игра в парах.	3
	Участие в соревнованиях.	2
Атлетическая гимнастика № 8	Упражнения для развития мышц плечевого пояса.	3
	Упражнения для развития силы мышц ног.	3
	Упражнения для рук и брюшного пресса.	3
	Упражнения с гантелями и гириями.	3
	Посещение тренажерного зала.	3
Бадминтон № 9	Упражнения для развития координации движения рук, игра в бадминтон в спортивном зале.	2
	Игра в бадминтон на открытой спортивной площадке.	2
		2
	Участие в соревнованиях.	
Итого		80

Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог

IV курс

<i>Наименование темы, №</i>	<i>Наименование самостоятельной работы</i>	<i>Количество часов</i>
Легкая атлетика № 1, № 12	Упражнения для развития силы мышц ног, развитие скоростных качеств. Подготовка к сдаче норм ГТО. Участие в соревнованиях.	1 1 1
Футбол № 2, № 13	Жонглирование мяча ногами, передача - прием мяча ногами. Участие в соревнованиях. Занятия в спортивных секциях. Сдача норм ГТО.	1 1 1 2
Баскетбол № 3, № 6	Упражнения для координации движения рук, прием – передача мяча. Жонглирование мяча руками. Участие в соревнованиях. Посещение спортивных секций.	2 1 1 1
Волейбол № 4, № 11	Тренировка в приеме мяча снизу – передача, подача мяча – прием. Игра в волейбол в кругу «картошка». Участие в соревнованиях. Посещение спортивных секций.	1 1 1 1
ППФП № 5, № 10	Упражнения на перекладине: - -подтягивание разным хватом,- перекладина за затылок, - тренировка пресса, поднимание гири правой плюс левой рукой, выполнение упражнений по цвету, звуку и жесту.	1 1
Настольный теннис № 7	Жонглирование мячом, ракетками для настольного тенниса, одиночная игра. Игра в парах. Участие в соревнованиях.	1 1 2
Атлетическая гимнастика № 8	Упражнения для развития мышц плечевого пояса. Упражнения для развития силы мышц ног. Упражнения для рук и брюшного пресса. Упражнения с гантелями и гириями. Посещение тренажерного зала.	1 1 1 2 1
Бадминтон № 9	Упражнения для развития координации движения рук, игра в бадминтон в спортивном зале. Игра в бадминтон на открытой спортивной площадке. Участие в соревнованиях.	1 1 1
Итого		32

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по дисциплине ОГСЭ.04

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

23.02.06 – Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог

№ урока	Наименование разделов и тем	Объем часов
	2 курс III семестр (28 часов)	
	РАЗДЕЛ I	2
1	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Гигиенические основы. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. ППФП (профессионально-прикладная физическая подготовка). Техника безопасности на уроках.	
2	Опрос группы. Уроки, соревнования, спортивные секции. Государственные требования к подготовке нормативов ГТО («Готов к труду и обороне»).	
	РАЗДЕЛ II Практическая часть Учебно-практические основы формирования физической культуры личности	
	Легкая атлетика	6
3	Техника безопасности. ОРУ (общеразвивающие упражнения). Силовые упражнения: на гимнастической перекладине, брусьях, пресс.	
4	ОРУ. Специальные упражнения. Силовые упражнения. Низкий старт – начало бега. Учебный норматив. Низкий старт – бег на 30 м.	
5	Разминка. Силовые упражнения. Низкий старт – бег на 60 м. Учебный норматив.	
6	Разминка. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Силовые упражнения. Техника прыжков в длину с места.	
7	ОРУ. Упражнения в движении. Силовые упражнения. Тренировка в беге (кроссе) 1000 м. Ознакомление с дистанцией. Элементы спортивных и подвижных игр.	
8	ОРУ. Беговые упражнения. Силовые упражнения. Поднимание гири. Учебный норматив. Эстафетный бег 4х60м. Элементы спортивных и подвижных игр.	

	Футбол	6
9	Техника безопасности. Правила соревнований. ОРУ. Силовые упражнения. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча. Учебная игра. Развитие ловкости с элементами других спортивных и подвижных игр.	
10	Разминка. Силовые упражнения - учебный норматив. Удары по мячу – остановка – ведение - передача. Учебная игра. Развитие реакции с элементами других спортивных и подвижных игр.	
11	ОРУ. Подготовительные упражнения. Силовые упражнения. Поднимание гири - учебный норматив. Ведение мяча, ложные движения (финты). Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
12	Разминка. Подготовительные упражнения. Силовые упражнения. Вбрасывание мяча (ауты). Тактические действия в игре. Элементы спортивных и подвижных игр.	
13	Разминка. ОРУ. Силовые упражнения. Тактика игры в нападении: выбор места, освобождении от опеки. Тактика игры вратаря. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
14	Разминка. Силовые упражнения - учебный норматив. Поднимание гири. Тактика игры в защите: персональная опека, подстраховка, взаимодействие защитника и вратаря. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
	Баскетбол. Стритбол	8
15	Техника безопасности. Правила игры. Разминка. Силовые упражнения. Передвижения: ходьба, бег, остановки, повороты. Учебная игра.	
16	ОРУ. Силовые упражнения. Передача, ловля, ведение мяча. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
17	ОРУ. Силовые упражнения – учебный норматив. Передвижения, броски в кольцо. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
18	Разминка. Силовые упражнения. Ведение, передача, бросок в кольцо мяча. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
19	Разминка. Силовые упражнения. Передача мяча сверху, от груди, с отскоком от пола. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
20	Разминка. Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса. Развитие ловкости. Эстафеты с мячом. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
21	ОРУ. Подготовительные упражнения. Тактика игры в нападении. Учебная игра - судейство. Элементы спортивных и подвижных игр.	
22	ОРУ. Силовые упражнения. Учебная игра с учетом изученного материала - судейство. Элементы спортивных и подвижных игр.	

	Волейбол	6
23	Техника безопасности. Правила игры. Разминка. ОРУ. Силовые упражнения. Учебный норматив. Перемещения, стойка игроков. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
24	Разминка. Силовые упражнения. Нижняя подача мяча – прием мяча. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
25	Разминка. Силовые упражнения. подача мяча – прием мяча - передача мяча. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
26	Разминка. Силовые упражнения. Учебный норматив. Нападающий удар - блокировка. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
27	Разминка. ОРУ. Силовые упражнения. Тактика игры в защите, в нападении. Техника игры от сетки. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
28	ОРУ. Силовые упражнения. Учебный норматив. Учебная игра - судейство. Элементы спортивных и подвижных игр	
	ИТОГО за III семестр 2-го курса	28
	2 курс IV семестр (48 часов)	
	Баскетбол. Стритбол	10
29	Повторение. Техника безопасности. Правила игры. Разминка. Силовые упражнения. Передвижения: ходьба, бег, остановки, повороты. Учебная игра.	
30	Разминка. Силовые упражнения. Передачи мяча – ловля – передача. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
31	ОРУ. Силовые упражнения – учебный норматив. Передвижения, броски в кольцо. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
32	Разминка. Силовые упражнения. Ведение, передача, бросок в кольцо мяча. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
33	Разминка. Силовые упражнения. Передача мяча сверху, от груди, с отскоком от пола. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
34	Разминка. Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса. Развитие ловкости. Эстафеты с мячом. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
35	ОРУ. Подготовительные упражнения. Тактика игры в нападении. Учебная игра - судейство. Элементы спортивных и подвижных игр.	
36	ОРУ. Силовые упражнения. Учебная игра с учетом изученного материала - судейство. Элементы спортивных и подвижных игр.	

37	Разминка. Силовые упражнения. Передача мяча сверху, от груди, с отскоком от пола. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
38	Разминка. Упражнения на перекладине - рукоход. Тактика игры в защите. Учебная игра. Судейство. Элементы спортивных и подвижных игр.	
	Настольный теннис	6
39	Техника безопасности. Правила соревнований. Спортивный инвентарь (стол, сетка, ракетки, шарик). Способы хвата ракетки. Основная исходная стойка. Способы перемещения. Учебная игра.	
40	Разминка. Развитие реакции. Основная исходная стойка. Удар справа - подставка. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
41	Разминка. Развитие координации. Накат справа – подставка. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
42	ОРУ. Специальные упражнения. Жонглирование мячом. Накат слева – подставка. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
43	Разминка. Виды подач, техника ударов. Игра на дальней дистанции. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
44	ОРУ. Силовые упражнения. Парные игры. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
	Атлетическая гимнастика	5
45	Техника безопасности. Сведения о занятиях с отягощениями (силовая подготовка). Наиболее доступные методы их реализации. ОРУ. Упражнения с гантелями и гириями. Развитие ловкости, реакции, координационных качеств с элементами спортивных игр, подвижных игр и эстафет	
46	ОРУ. Специальные упражнения: для грудных мышц и мышц спины. Упражнения на гимнастической перекладине. Развитие ловкости, реакции, координационных качеств с элементами спортивных игр, подвижных игр и эстафет.	
47	ОРУ. Силовые упражнения. Упражнения в парах. Упражнения для развития мышц плечевого пояса. Упражнения для развития гибкости. Развитие ловкости, реакции, координационных качеств с элементами спортивных игр, подвижных игр и эстафет.	
48	ОРУ. Силовые упражнения. Развитие мышц брюшного пресса и дельтовидных мышц. Развитие ловкости, реакции, координационных качеств с элементами спортивных игр, подвижных игр и эстафет.	
49	Разминка. Специальные упражнения. Силовые упражнения: жимовые упражнения из положения лежа на спине. Развитие ловкости, реакции, координационных качеств с элементами спортивных игр, подвижных игр.	

	Бадминтон	5
50	Техника безопасности. Правила соревнований. Разминка. Хват бадминтонной ракетки (как топорик). Поддача, прием волана. Учебная игра. Развитие ловкости, реакции, координационных качеств с элементами спортивных и подвижных игр.	
51	ОРУ. Силовые упражнения. Одиночные и парные игры. Судейство. Развитие ловкости, реакции, координационных качеств с элементами спортивных и подвижных игр.	
52	Разминка. Силовые упражнения. Техника игры в защите. Одиночные игры. Развитие ловкости, реакции, координационных качеств с элементами спортивных и подвижных игр.	
53	ОРУ. Силовые упражнения. Жонглирование воланом. Учебное занятие, без сетки: отработка ударов - подставок. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
54	ОРУ. Силовые упражнения. Учебное занятие, без сетки: поддача - прием. Учебная игра – судейство Элементы спортивных и подвижных игр.	
	Волейбол	6
55	Повторение. Техника безопасности. Правила игры. Разминка. ОРУ. Силовые упражнения. Учебный норматив. Перемещения, стойка игроков. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
56	Разминка. Силовые упражнения. Нижняя подача мяча – прием мяча. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
57	Разминка. Силовые упражнения. Учебный норматив. Верхняя подача мяча – прием мяча. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
58	Разминка. Силовые упражнения. Поддача мяча – прием мяча - передача мяча. Техника игры от сетки. Судейство. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
59	Разминка. Силовые упражнения. Учебный норматив. Нападающий удар - блокировка. Учебная игра в меньшем составе. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
60	Разминка. Упражнения на гимнастических снарядах, рукоход. Поддача мяча – прием мяча. Тактика игры в защите, в нападении. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
	Легкая атлетика	6
61	Повторение. Техника безопасности. ОРУ (общеразвивающие упражнения). Силовые упражнения: на гимнастической перекладине, брусьях, пресс.	
62	ОРУ. Специальные упражнения. Силовые упражнения. Учебный норматив. Низкий старт – бег на 30 м и на 60 м.	
63	Разминка. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Силовые	

	упражнения. Техника прыжков в длину с места.	
64	Разминка. Упражнения для развития мышц плечевого пояса – перекладина, брусья, поднятие гири. Элементы спортивных и подвижных игр.	
65	Разминка. Силовые упражнения. Поднимание гири. Эстафетный бег 4х60м. Элементы спортивных и подвижных игр.	
66	Разминка. Упражнения на спортивных снарядах. Перекладина, пресс, брусья. Учебный норматив. Бег на средние дистанции. Старт. Элементы спортивных и подвижных игр.	
	Футбол	10
67	Повторение. Техника безопасности. Правила соревнований. ОРУ. Силовые упражнения. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча. Учебная игра. Развитие ловкости с элементами других спортивных и подвижных игр.	
68	Разминка. ОРУ. Силовые упражнения. Поднимание гири, ведение мяча, передача - учебная игра. Развитие координации с элементами других спортивных и подвижных игр.	
69	Разминка. Силовые упражнения - учебный норматив. Удары по мячу – остановка – ведение - передача. Учебная игра. Развитие реакции с элементами других спортивных и подвижных игр.	
70	ОРУ. Подготовительные упражнения. Силовые упражнения. Поднимание гири - учебный норматив. Ведение мяча, ложные движения (финты). Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
71	Разминка. Упражнения на спортивных снарядах: гимнастическая перекладина, брусья, пресс. Учебная игра. Судейство. Элементы спортивных и подвижных игр.	
72	Разминка. Подготовительные упражнения. Силовые упражнения. Вбрасывание мяча (ауты). Тактические действия в игре. Элементы спортивных и подвижных игр.	
73	Разминка. Специальные упражнения. Силовые упражнения. Поднимание гири. Отбор мяча. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
74	Разминка. ОРУ. Силовые упражнения. Тактика игры в нападении: выбор места, освобождении от опеки. Тактика игры вратаря. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
75	Разминка. Силовые упражнения - учебный норматив. Поднимание гири. Тактика игры в защите: персональная опека, подстраховка, взаимодействие защитника и вратаря. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
76	Разминка. Силовые упражнения - учебный норматив. Поднимание гири.	

	Учебная игра – судейство. Элементы спортивных и подвижных игр.	
	ИТОГО за IV-й семестр	48
	ИТОГО за 2-й курс	76
	* В связи с необходимостью разрешается перестановка тем урока или проводить комбинированные уроки (погодные условия, технические обстоятельства - свет, тепло, вода, медицинские показания).	

№ урока	Наименование разделов и тем	Объем часов
	3 курс V семестр (32 часа)	
	РАЗДЕЛ I	2
1	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Гигиенические основы. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. ППФП (профессионально-прикладная физическая подготовка). Техника безопасности на уроках.	
2	Опрос группы. Уроки, соревнования, спортивные секции. Государственные требования к подготовке нормативов ГТО («Готов к труду и обороне»).	
	РАЗДЕЛ II Практическая часть Учебно-практические основы формирования физической культуры личности	
	Легкая атлетика	8
3	Техника безопасности. ОРУ (общеразвивающие упражнения). Силовые упражнения: на гимнастической перекладине, брусьях, пресс.	
4	ОРУ. Специальные упражнения. Силовые упражнения. Низкий старт – начало бега. Учебный норматив. Низкий старт – бег на 30 м.	
5	Разминка. Силовые упражнения. Низкий старт – бег на 60 м. Учебный норматив.	
6	Разминка. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Силовые упражнения. Техника прыжков в длину с места.	
7	ОРУ. Упражнения в движении. Силовые упражнения. Тренировка в беге (кроссе) 1000 м. Ознакомление с дистанцией. Элементы спортивных и подвижных игр.	
8	Разминка. Упражнения для развития мышц плечевого пояса – перекладина, брусья, поднятие гири. Элементы спортивных и подвижных игр.	
9	Разминка. Силовые упражнения. Эстафетный бег 4х60м. Элементы спортивных и подвижных игр. Низкий старт	
10	ОРУ. Беговые упражнения. Силовые упражнения. Поднимание гири. Учебный норматив. Эстафетный бег 4х60м. Элементы спортивных и подвижных игр.	
	Футбол	6
11	Техника безопасности. Правила соревнований. ОРУ. Силовые упражнения. Удары по мячу ногами, головой. Остановка мяча. Учебная	

	игра. Развитие ловкости с элементами других спортивных и подвижных игр.	
12	Разминка. Силовые упражнения - учебный норматив. Удары по мячу – остановка – ведение - передача. Учебная игра. Развитие реакции с элементами других спортивных и подвижных игр.	
13	ОРУ. Подготовительные упражнения. Силовые упражнения. Поднимание гири - учебный норматив. Ведение мяча, ложные движения (финты). Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
14	Разминка. Подготовительные упражнения. Силовые упражнения. Вбрасывание мяча (ауты). Тактические действия в игре. Элементы спортивных и подвижных игр.	
15	Разминка. ОРУ. Силовые упражнения. Тактика игры в нападении: выбор места, освобождении от опеки. Тактика игры вратаря. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
16	Разминка. Силовые упражнения - учебный норматив. Поднимание гири. Тактика игры в защите: персональная опека, подстраховка, взаимодействие защитника и вратаря. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
	Баскетбол. Стритбол	8
17	Техника безопасности. Правила игры. Разминка. Силовые упражнения. Передвижения: ходьба, бег, остановки, повороты. Учебная игра.	
18	ОРУ. Силовые упражнения. Передача, ловля, ведение мяча. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
19	ОРУ. Силовые упражнения – учебный норматив. Передвижения, броски в кольцо. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
20	Разминка. Силовые упражнения. Ведение, передача, бросок в кольцо мяча. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
21	Разминка. Силовые упражнения. Передача мяча сверху, от груди, с отскоком от пола. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
22	Разминка. Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса. Развитие ловкости. Эстафеты с мячом. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
23	ОРУ. Подготовительные упражнения. Тактика игры в нападении. Учебная игра - судейство. Элементы спортивных и подвижных игр.	
24	ОРУ. Силовые упражнения. Учебная игра с учетом изученного материала - судейство. Элементы спортивных и подвижных игр.	
	Волейбол	8
25	Техника безопасности. Правила игры. Разминка. ОРУ. Силовые упражнения. Учебный норматив. Перемещения, стойка игроков. Учебная	

	игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
26	Разминка. Силовые упражнения. Нижняя подача мяча – прием мяча. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
27	Разминка. Силовые упражнения. Подача мяча – прием мяча - передача мяча. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
28	Разминка. Силовые упражнения. Учебный норматив. Нападающий удар - блокировка. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
29	Разминка. ОРУ. Силовые упражнения. Тактика игры в защите, в нападении. Техника игры от сетки. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
30	Разминка. Силовые упражнения. Подача мяча – прием мяча - передача мяча. Техника игры от сетки. Судейство. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
31	Разминка. Силовые упражнения. Учебный норматив. Нападающий удар - блокировка. Учебная игра в меньшем составе. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
32	ОРУ. Силовые упражнения. Учебный норматив. Учебная игра - судейство. Элементы спортивных и подвижных игр.	
	ИТОГО за V семестр 3-го курса	32
3 курс VI семестр (48 часов)		
	Баскетбол. Стритбол	10
33	Повторение. Техника безопасности. Правила игры. Разминка. Силовые упражнения. Передвижения: ходьба, бег, остановки, повороты. Учебная игра.	
34	Разминка. Силовые упражнения. Передачи мяча – ловля – передача. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
35	ОРУ. Силовые упражнения – учебный норматив. Передвижения, броски в кольцо. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
36	Разминка. Силовые упражнения. Ведение, передача, бросок в кольцо мяча. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
37	Разминка. Силовые упражнения. Передача мяча сверху, от груди, с отскоком от пола. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
38	Разминка. Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса. Развитие ловкости. Эстафеты с мячом. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
39	ОРУ. Подготовительные упражнения. Тактика игры в нападении.	

	Учебная игра - судейство. Элементы спортивных и подвижных игр.	
40	ОРУ. Силовые упражнения. Учебная игра с учетом изученного материала - судейство. Элементы спортивных и подвижных игр.	
41	Разминка. Силовые упражнения. Передача мяча сверху, от груди, с отскоком от пола. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
42	Разминка. Упражнения на перекладине - рукоход. Тактика игры в защите. Учебная игра. Судейство. Элементы спортивных и подвижных игр.	
	Настольный теннис	6
43	Техника безопасности. Правила соревнований. Спортивный инвентарь (стол, сетка, ракетки, шарик). Способы хвата ракетки. Основная исходная стойка. Способы перемещения. Учебная игра.	
44	Разминка. Развитие реакции. Основная исходная стойка. Удар справа - подставка. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
45	Разминка. Развитие координации. Накат справа – подставка. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
46	ОРУ. Специальные упражнения. Жонглирование мячом. Накат слева – подставка. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
47	Разминка. Виды подач, техника ударов. Игра на дальней дистанции. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
48	ОРУ. Силовые упражнения. Парные игры. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
	Атлетическая гимнастика	5
49	Техника безопасности. Сведения о занятиях с отягощениями (силовая подготовка). Наиболее доступные методы их реализации. ОРУ. Упражнения с гантелями и гирями. Развитие ловкости, реакции, координационных качеств с элементами спортивных игр, подвижных игр и эстафет	
50	ОРУ. Специальные упражнения: для грудных мышц и мышц спины. Упражнения на гимнастической перекладине. Развитие ловкости, реакции, координационных качеств с элементами спортивных игр, подвижных игр и эстафет.	
51	ОРУ. Силовые упражнения. Упражнения в парах. Упражнения для развития мышц плечевого пояса. Упражнения для развития гибкости. Развитие ловкости, реакции, координационных качеств с элементами спортивных игр, подвижных игр и эстафет.	
52	ОРУ. Силовые упражнения. Развитие мышц брюшного пресса и дельтовидных мышц. Развитие ловкости, реакции, координационных качеств с элементами спортивных игр, подвижных игр и эстафет.	

53	Разминка. Специальные упражнения. Силовые упражнения: жимовые упражнения из положения лежа на спине. Развитие ловкости, реакции, координационных качеств с элементами спортивных игр, подвижных игр.	
	Бадминтон	5
54	Техника безопасности. Правила соревнований. Разминка. Хват бадминтонной ракетки (как топорик). Поддача, прием волана. Учебная игра. Развитие ловкости, реакции, координационных качеств с элементами спортивных и подвижных игр.	
55	ОРУ. Силовые упражнения. Одиночные и парные игры. Судейство. Развитие ловкости, реакции, координационных качеств с элементами спортивных и подвижных игр.	
56	Разминка. Силовые упражнения. Техника игры в защите. Одиночные игры. Развитие ловкости, реакции, координационных качеств с элементами спортивных и подвижных игр.	
57	ОРУ. Силовые упражнения. Жонглирование воланом. Учебное занятие, без сетки: отработка ударов - подставок. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
58	ОРУ. Силовые упражнения. Учебное занятие, без сетки: подача - прием. Учебная игра – судейство Элементы спортивных и подвижных игр.	
	Волейбол	6
59	Повторение. Техника безопасности. Правила игры. Разминка. ОРУ. Силовые упражнения. Учебный норматив. Перемещения, стойка игроков. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
60	Разминка. Силовые упражнения. Нижняя подача мяча – прием мяча. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
61	Разминка. Силовые упражнения. Учебный норматив. Верхняя подача мяча – прием мяча. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
62	Разминка. Силовые упражнения. Поддача мяча – прием мяча - передача мяча. Техника игры от сетки. Судейство. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
63	Разминка. Силовые упражнения. Учебный норматив. Нападающий удар - блокировка. Учебная игра в меньшем составе. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
64	Разминка. Упражнения на гимнастических снарядах, рукоход. Поддача мяча – прием мяча. Тактика игры в защите, в нападении. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
	Легкая атлетика	6
65	Повторение. Техника безопасности. ОРУ (общеразвивающие упражнения). Силовые упражнения: на гимнастической перекладине, брусьях, пресс.	

66	ОРУ. Специальные упражнения. Силовые упражнения. Учебный норматив. Низкий старт – бег на 30 м и на 60 м.	
67	Разминка. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Силовые упражнения. Техника прыжков в длину с места.	
68	Разминка. Упражнения для развития мышц плечевого пояса – перекладина, брусья, поднятие гири. Элементы спортивных и подвижных игр.	
69	Разминка. Силовые упражнения. Поднимание гири. Эстафетный бег 4х60м. Элементы спортивных и подвижных игр.	
70	Разминка. Упражнения на спортивных снарядах. Перекладина, пресс, брусья. Учебный норматив. Бег на средние дистанции. Старт. Элементы спортивных и подвижных игр.	
	Футбол	10
71	Повторение. Техника безопасности. Правила соревнований. ОРУ. Силовые упражнения. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча. Учебная игра. Развитие ловкости с элементами других спортивных и подвижных игр.	
72	Разминка. ОРУ. Силовые упражнения. Поднимание гири, ведение мяча, передача - учебная игра. Развитие координации с элементами других спортивных и подвижных игр.	
73	Разминка. Силовые упражнения - учебный норматив. Удары по мячу – остановка – ведение - передача. Учебная игра. Развитие реакции с элементами других спортивных и подвижных игр.	
74	ОРУ. Подготовительные упражнения. Силовые упражнения. Поднимание гири - учебный норматив. Ведение мяча, ложные движения (финты). Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
75	Разминка. Упражнения на спортивных снарядах: гимнастическая перекладина, брусья, пресс. Учебная игра. Судейство. Элементы спортивных и подвижных игр.	
76	Разминка. Подготовительные упражнения. Силовые упражнения. Вбрасывание мяча (ауты). Тактические действия в игре. Элементы спортивных и подвижных игр.	
77	Разминка. Специальные упражнения. Силовые упражнения. Поднимание гири. Отбор мяча. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
78	Разминка. ОРУ. Силовые упражнения. Тактика игры в нападении: выбор места, освобождении от опеки. Тактика игры вратаря. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
79	Разминка. Силовые упражнения - учебный норматив. Поднимание гири. Тактика игры в защите: персональная опека, подстраховка, взаимодействие защитника и вратаря. Учебная игра. Элементы	

	спортивных и подвижных игр.	
80	Разминка. Силовые упражнения - учебный норматив. Поднимание гири. Учебная игра – судейство. Элементы спортивных и подвижных игр.	
	ИТОГО за VI-й семестр	48
	ИТОГО за 3-й курс	80

№ урока	Наименование разделов и тем	Объем часов
	4 курс VII семестр (32 часа)	
	РАЗДЕЛ I	2
1	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Гигиенические основы. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. ППФП (профессионально-прикладная физическая подготовка). Техника безопасности на уроках.	
2	Уроки, соревнования, спортивные секции. Государственные требования к подготовке нормативов ГТО («Готов к труду и обороне»).	
	РАЗДЕЛ II Практическая часть Учебно-практические основы формирования физической культуры личности	
	Легкая атлетика	8
3	Техника безопасности. ОРУ (общеразвивающие упражнения). Силовые упражнения: на гимнастической перекладине, брусьях, пресс.	
4	ОРУ. Специальные упражнения. Силовые упражнения. Низкий старт – начало бега. Учебный норматив. Низкий старт – бег на 30 м.	
5	Разминка. Силовые упражнения. Низкий старт – бег на 60 м. Учебный норматив.	
6	Разминка. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Силовые упражнения. Техника прыжков в длину с места.	
7	ОРУ. Упражнения в движении. Силовые упражнения. Тренировка в беге (кроссе) 1000 м. Ознакомление с дистанцией. Элементы спортивных и подвижных игр.	
8	Разминка. Упражнения для развития мышц плечевого пояса – перекладина, брусья, поднятие гири. Элементы спортивных и подвижных игр.	
9	Разминка. Силовые упражнения. Эстафетный бег 4х60м. Элементы спортивных и подвижных игр. Низкий старт	
10	ОРУ. Беговые упражнения. Силовые упражнения. Поднимание гири. Учебный норматив. Эстафетный бег 4х60м. Элементы спортивных и подвижных игр.	
	Футбол	6
11	Техника безопасности. Правила соревнований. ОРУ. Силовые упражнения. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча. Учебная игра. Развитие ловкости с элементами других спортивных и подвижных	

	игр.	
12	Разминка. Силовые упражнения - учебный норматив. Удары по мячу – остановка – ведение - передача. Учебная игра. Развитие реакции с элементами других спортивных и подвижных игр.	
13	ОРУ. Подготовительные упражнения. Силовые упражнения. Поднимание гири - учебный норматив. Ведение мяча, ложные движения (финты). Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
14	Разминка. Подготовительные упражнения. Силовые упражнения. Вбрасывание мяча (ауты). Тактические действия в игре. Элементы спортивных и подвижных игр.	
15	Разминка. ОРУ. Силовые упражнения. Тактика игры в нападении: выбор места, освобождении от опеки. Тактика игры вратаря. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
16	Разминка. Силовые упражнения - учебный норматив. Поднимание гири. Тактика игры в защите: персональная опека, подстраховка, взаимодействие защитника и вратаря. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
	Баскетбол. Стритбол	8
17	Техника безопасности. Правила игры. Разминка. Силовые упражнения. Передвижения: ходьба, бег, остановки, повороты. Учебная игра.	
18	ОРУ. Силовые упражнения. Передача, ловля, ведение мяча. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
19	ОРУ. Силовые упражнения – учебный норматив. Передвижения, броски в кольцо. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
20	Разминка. Силовые упражнения. Ведение, передача, бросок в кольцо мяча. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
21	Разминка. Силовые упражнения. Передача мяча сверху, от груди, с отскоком от пола. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
22	Разминка. Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса. Развитие ловкости. Эстафеты с мячом. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
23	ОРУ. Подготовительные упражнения. Тактика игры в нападении. Учебная игра - судейство. Элементы спортивных и подвижных игр.	
24	ОРУ. Силовые упражнения. Учебная игра с учетом изученного материала - судейство. Элементы спортивных и подвижных игр.	
	Волейбол	8
25	Техника безопасности. Правила игры. Разминка. ОРУ. Силовые упражнения. Учебный норматив. Перемещения, стойка игроков. Учебная	

	игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
26	Разминка. Силовые упражнения. Нижняя подача мяча – прием мяча. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
27	Разминка. Силовые упражнения. Подача мяча – прием мяча - передача мяча. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
28	Разминка. Силовые упражнения. Учебный норматив. Нападающий удар - блокировка. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
29	Разминка. ОРУ. Силовые упражнения. Тактика игры в защите, в нападении. Техника игры от сетки. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
30	Разминка. Силовые упражнения. Подача мяча – прием мяча - передача мяча. Техника игры от сетки. Судейство. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
31	Разминка. Силовые упражнения. Учебный норматив. Нападающий удар - блокировка. Учебная игра в меньшем составе. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.	
32	ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ	
	ИТОГО за VII семестр 4-го курса	32
	ИТОГО за 4-й курс	32
	* В связи с необходимостью разрешается перестановка тем урока или проводить комбинированные уроки (погодные условия, технические обстоятельства - свет, тепло, вода, медицинские показания).	