

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 № 14 от 14.05.2026 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора СПб ГБПОУ
«Колледж метрополитена»
от 15.05.2026 г. № 443

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

образовательной программы среднего профессионального
образования

по профессии 23.01.09 Машинист локомотива

Форма обучения	очная
Уровень образования, необходимый для приема на обучение по ППКРС	основное общее образование
Срок получения СПО по ППКРС	2 года 10 месяцев

Санкт-Петербург
2026

Рабочая программа учебной дисциплины «ФК.00 Физическая культура» разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии 23.01.09 Машинист локомотива.

Укрупненная группа профессий 23.00.00. – Техника и технологии наземного транспорта
Профессия 23.01.09 Машинист локомотива

Составитель:

Накитняк Е.В., руководитель физического воспитания СПб ГБПОУ «Колледж метрополитена»

Программа рассмотрена и одобрена на заседании предметно-цикловой комиссии Физической культуры № 10 от 12.05.2026 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

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью образовательной программы СПО в соответствии с ФГОС СПО по профессии 23.01.09 Машинист локомотива

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина ФК.00.

1.3. Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

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

Процесс изучения дисциплины ФК.00 «Физическая культура» способствует освоению следующих компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. 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, клиентами.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы дисциплины:

максимальная учебная нагрузка 140 часов, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка 70 часов,
самостоятельная работа 70 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	140
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	70
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	70
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего) 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.	70
Дифференцированный зачет	1

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы учебной дисциплины
ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1		2	
Введение в дисциплину (теория)	<i>Содержание учебного материала</i>		
	1. Основы здорового образа жизни, физическая культура в техникуме. 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»).	2	2
РАЗДЕЛ 2.			
Тема 1. Легкая атлетика		8	
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.	1	2

	5. Общефизические упражнения. 6. Специальные упражнения.		
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.		
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.	1	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.		
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.	1	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.		
Тема 1.4 Развитие скоростно-силовой выносливости.	Содержание практического занятия:		
	1. Варианты подбора разбега. 2. Совершенствование бега на короткие дистанции. 3. Специальные прыжковые упражнения. 4. Бег по дистанции 1 -2 км с заданием.	1	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.		
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.	1	2
	<i>Самостоятельная работа</i> Выполнение заданий согласно		

	утвержденному Перечню самостоятельных работ.		
Тема 1.6 Эстафетный бег 4х60 м.	Содержание практического занятия:		
	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.	1	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.		
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.	1	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.		
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.	1	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.		
Тема 2. Футбол		14	
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:	1	2

	3. Упражнения в парах. 4. Повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска 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.		
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.	1	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.		
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.	1	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.		
Тема 2.4	Содержание практического занятия:		

Легкоатлетические упражнения.	1. Бег на 60, на 400, 1500 м. 2. Кроссы от 1 - 2 км. 3. Прыжки в длину и высоту с места; 4. Учебная игра.	1	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.		
Тема 2.5 Гимнастические упражнения.	Содержание практического занятия:		
	1. Упражнения на снарядах: 2. гимнастическая стенка, 3. скамейка; 4. брусья; 5. перекладина; 6. учебная игра.	1	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.		
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).	1	2

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

	последующим ударом по воротам. 8. Учебная игра.		
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.		
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.	1	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.		
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.	1	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.		

Тема 2.10 Упражнения для формирования умения двигаться без мяча.	Содержание практического занятия:		
	1. Бег: обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом, изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. 2. Ацикличный бег (с повторным скачком на одной ноге). 3. Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - назад, вверх - вправо, вверх - влево толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега. 4. Для вратаря: прыжки в сторону с падением перекатом. 5. Повороты во время бега переступая и на одной ноге. Остановки во время бега: выпадом, прыжком, переступанием. 6. Силовые упражнения. 7. Учебная игра.	1	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.		
Тема 2.11 Удары по мячу.	Содержание практического занятия:		
	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.	1	2

	8. Учебная игра.		
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.		
Тема 2.12 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.	1	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.		
Тема 2.13 Ведение мяча.	Содержание практического занятия:		
	1. Ведение мяча изученными способами, выполняя рывки и обводку. 2. Ведение мяча различными способами на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения и применяя финты. 3. Учебная игра.	1	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.		
Тема 2.14 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.	1	2

	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.		
Тема. 3 Баскетбол. Стритбол		12	
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. 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.	1	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.		
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.	1	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.		
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.	1	2

	5. Силовые упражнения. 6. Учебная игра.		
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.		
	Содержание практического занятия:		
Тема 3.4 Техника владения мячом (передвижения, прыжки, остановки).	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 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.	1	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.		
	Содержание практического занятия:		
Тема 3.5 Передача мяча сверху двумя руками, ведение мяча с изменением скорости. Эстафеты.	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.	1	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.		
	Содержание практического занятия:		
Тема 3.6 Техника защиты и нападения.	1. Техника игры в нападении и защите.	1	2
	2. Передача мяча.		

	3. Ловля мяча. 4. Ведение мяча. 5. Техника игры в защите (стойки, передвижение, перехваты, вырывание, выбивание мяча). 6. Силовые упражнения. 7. Учебная игра.		
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.		
Тема 3.7 Выполнение контрольного норматива по баскетболу (передача мяча двумя руками от груди, ведение мяча).	Содержание практического занятия:		
	1. Техника игры в нападении. 2. Выполнение контрольного норматива по баскетболу (передача мяча двумя руками от груди за 30 сек). 3. Силовые упражнения. 4. Учебная игра.	1	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.		
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. Ведение мяча по прямой, по кругу, с изменением скорости передвижения. 8. Ведение с остановкой, поворотом и передачей. 9. Ведение с обводкой одного и двух соперников. 10. Эстафеты с ведением мяча. 11. Силовые упражнения. 12. Учебная игра.	1	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.		
	Содержание практического занятия:		

Тема 3.9 Броски в корзину.	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.	1	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.		
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.	1	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.		
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.	1	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.		
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.	1	2

	5. Силовые упражнения. 6. Учебная игра.		
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.		
Тема 4. Волейбол		10	
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.	1	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.		
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.	1	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.		
Тема 4.3 Совершенствование техники приемов и передач волейбольного мяча сверху и снизу двумя руками. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Обучение техники	Содержание практического занятия:		
	1. Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. 2. Бросковые упражнения 3. Совершенствование технических приемов волейбола.	1	2

верхней прямой подач.	4. Совершенствование техники нижней прямой подачи. 5. Бросковые упражнения для обучения верхней прямой подачи. 6. Силовые упражнения. 7. Учебная игра.		
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.		
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.	1	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.		
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.	1	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.		

Тема 4.6 Тренировка игры в защите. Тренировка техники волейбольных подач. Выполнение контрольного норматива по ОФП.	Содержание практического занятия:		
	1. Подготовительные и специальные упражнения 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	1	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.		
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.	2	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.		
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.	2	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.		
Тема 5. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов		5	

Тема 5.1 Развитие профессиональной выносливости.	Содержание практического занятия:		
	1. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. 2. Общефизическая подготовка. 3. Комплекс специальных упражнений. 4. Спортивные и подвижные игры.	1	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.		
Тема 5.2 Развитие профессиональной силовой подготовки.	Содержание практического занятия:		
	1. Подготовка человека к профессиональной деятельности. 2. Комплекс силовых упражнений. 3. Переноска пострадавшего. 4. Спортивные и подвижные игры.	1	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.		
Тема 5.3 Воспитание ловкости.	Содержание практического занятия:		
	1. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. 2. Спортивные и подвижные игры. 3. Комплекс упражнений на развитие ловкости. 4. Прыжковые упражнения.	1	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.		
Тема 5.4 Воспитание быстроты.	Содержание практического занятия:		
	1. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. 2. Ускорения с высокого старта. 3. Комплекс беговых упражнений 4. Техника низкого старта.	1	2

	5. Силовые упражнения. 6. Спортивные и подвижные игры.		
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.		
Тема 5.5 Воспитание специальной выносливости.	Содержание практического занятия:		
	1. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. 2. Интервальная беговая тренировка (4*200м через 200м ходьбы). 3. Спортивные игры. 4. Силовые упражнения.	1	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.		
Тема 6. Настольный теннис		6	
Тема 6.1 Основные понятия игры. Правила соревнований.	Содержание практического занятия:		
	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.	3	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.		
Тема 6.2 Виды подачи, приема и режущих ударов	Содержание практического занятия:		
	1. Совершенствование технической подготовки: видов подачи и техники ударов и тактической подготовки: тактики одиночной и парной игры, тактических комбинаций. 2. Правила игры и судейства	3	2

	3. Одиночные и парные игры. 4. Учебная игра.		
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.		
Тема 7. Атлетическая гимнастика		9	
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 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.		
Тема 7.3	Содержание практического занятия:		

Развитие мышц брюшного пресса, плечевого пояса, дельтовидных мышц.	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		
Тема 7.4 Развитие двуглавой мышцы плеча (бицепс) в положении стоя. Упражнения со штангой и отягощениями. Развитие трехглавой мышцы плеча(трицепс) в положении стоя. Упражнения со штангой и отягощениями.	Содержание практического занятия:		
	1. Упражнения на мышцы плеча, бицепс, трицепс. 2. Тяга штанги к груди в наклоне. 3. Жим штанги в положении сидя (6 подходов по 8 повторений, вес штанги – 60% от max). 4. Тяга штанги с помоста. 5. Спортивные и подвижные игры.	1	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.		
Тема 7.5 Развитие четырехглавой мышцы бедра, икроножных мышц. Приседания со штангой, отягощениями на плечах. Упражнения на блочных тренажерах.	Содержание практического занятия:		
	1. Общефизическая подготовка. 2. Упражнения для развития основных мышечных групп. 3. Выполнять три подхода на блочной системе в положении сидя (ноги врозь, 18 повторений). 4. Два подхода приседаний со штангой на плечах (30-40% от max). 5. Спортивные и подвижные игры.	1	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.		
Тема 7.6 Жимовые упражнения в положение лежа. Приседания со штангой на плечах. Четырехглавая мышца бедра. Жим штанги широким хватом на горизонтальной	Содержание практического занятия:		
	1. Жим штанги широким хватом (6 подходов по 8 повторений 70% от max). 2. Выполнять три подхода на блочной системе в	1	2

скамейке. Приседание со штангой на плечах. Упражнения на мышцы брюшного пресса.	положении сидя (ноги врозь, 18 повторений). 3. Два подхода приседаний со штангой на плечах (30-40% от max). 4. Приседание со штангой (4 подхода по 6 повторений 75% от max) 5. Упражнения на мышцы брюшного пресса на станке 6. Жим штанги широким хватом (6 подходов по 8 повторений 70% от max) 7. Упражнения на развитие мышц ног на блочных системах. 8. Спортивные и подвижные игры.		
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.		
Тема 7.8 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. 6. Спортивные и подвижные игры.	1	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.		
Тема 7.9 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.		
Тема 7.10 Упражнения на турнике: подтягивание с отягощением, подъем ног к перекладине Закрепление основных элементов техники выполнения упражнений на тренажерах (круговая тренировка).	Содержание практического занятия:		
	1. Подтягивание 8 подходов. 2. Подъем ног 4 подхода по 10 повторений. 3. Закрепление основных элементов техники для развития двуглавой мышцы плеча, мышц шеи и трапециевидной мышцы на тренажерах, с отягощениями. 4. Спортивные и подвижные игры.	1	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ		
Тема 7.11 Особенности использования атлетической гимнастики для подготовки к службе в армии.	Содержание практического занятия:		
	1. Теоретические сведения о использовании атлетической гимнастики. 2. Общеукрепляющие упражнения, силовые упражнения. 3. Воспитание двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики. 4. Спортивные и подвижные игры.	1	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ		
Тема 7.12 Выполнение изученных и закрепленных двигательных качеств в процессе занятий атлетической гимнастикой (комплекса самостоятельно составленных упражнений).	Содержание практического занятия:		
	1. Разминка. 2. Выполнение комплекса самостоятельно составленных упражнений. 3. Спортивные и подвижные игры.	1	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.		
Тема 8. Бадминтон		4	

Тема 8.1 Правила соревнований. Основы игры в бадминтон.	<u>Содержание практического занятия:</u>		
	1. Техника безопасности. Правила соревнований. 2. Хват бадминтонной ракетки (как топорик). Поддача, 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.	1	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.		
Тема 8.2 Игра в защите и в нападении.	<u>Содержание практического занятия:</u>		
	1. ОРУ. 2. Силовые упражнения. 3. Одиночные и парные игры. 4. Судейство. 5. Развитие ловкости, реакции, координационных качеств с элементами спортивных и подвижных игр. 6. Разминка. 7. Техника игры в защите.	1	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.		
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.	1	2

	5. ОРУ. 6. Жонглирование воланом. 7. Учебное занятие, без сетки: отработка ударов - подставок. Учебная игра. Элементы спортивных и подвижных игр.		
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение заданий согласно утвержденному Перечню самостоятельных работ.		
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 профессии «Машинист локомотива».

Физическая культура» (базовый уровень) - требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	• знать и выполнять нормативы ГТО • посещать соревнования как зритель • участие в соревнованиях • делать утреннюю зарядку • посещение спортивных секций • выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	• прохождение медицинской комиссии по допуску к производственной практике и занятиям физической культурой • производственная гимнастика для каждой специальности • отсутствие вредных привычек • уметь оказывать первую медицинскую помощь
владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	• знать чистоту частоту сердечных сокращений (ЧСС) • результаты подтягивания на высокой перекладине

	• прыжки в длину с места • наблюдение за выполнением практических заданий, текущий контроль, промежуточный и итоговый результат
владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	развитие реакции, координации и ловкости

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

№ п/п	Наименование упражнений	Юноши				
		Оценка в баллах				
		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)	12	10	8	7	6
8	Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа на спине (кол. раз)	60	50	40	30	20
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)	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.

Рекомендуемая литература для преподавателей

Лях, В.И. Физическая культура: Тестовый контроль. 10-11 классы: для учителей общеобразоват. учреждений /В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2018. – 160с.

Лях, В.И. Физическая культура /В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2019. – 255с.

Видякин, М.В. Физкультура. 10 класс: поурочные планы (для занятий с юношами).

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

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по дисциплине ФК.00

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

23.01.09 –Машинист локомотива

	3 курс	Объем часов
	5 семестр - 34 часа	
№ п.п.	ТЕМА	Кол-во часов на тему
	Введение в дисциплину	2
1	Основы здорового образа жизни, физическая культура в лицее. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Гигиенические основы.	
2	Самоконтроль занимающихся. Контроль (тестирование) нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Техника безопасности на занятиях. Физическая культура в профессиональной деятельности.	
	Легкая атлетика	8
3	Разминка: ОРУ, подготовительные упражнения, силовые упражнения. Техника безопасности. Бег на стадионе 3-4 круга Низкий старт - начало бега - 20 - 30 метров. Развитие ловкости, реакции, координационных качеств с элементами спортивных игр.	
4	Разминка: ОРУ, подготовительные упражнения, силовые упражнения. Бег на стадионе 1000 метров Низкий старт - учебный норматив. Развитие ловкости, реакции, координационных качеств с элементами спортивных игр.	
5	Разминка: ОРУ, подготовительные упражнения, силовые упражнения. Разгибание рук Бег - учебный норматив 1000 метров. Развитие ловкости, реакции, координационных качеств с элементами спортивных игр.	
6	Разминка: ОРУ, подготовительные упражнения, силовые упражнения. Кросс 1500 метров - тренировка Поднимание гири 14 кг. Развитие ловкости, реакции, координационных качеств с элементами спортивных игр.	
7	Разминка: ОРУ, подготовительные упражнения, силовые упражнения. Кросс 1500 метров - учебный норматив. Развитие ловкости, реакции, координационных качеств с элементами спортивных игр.	
8	Разминка: ОРУ, подготовительные упражнения, силовые упражнения. Прыжок в длину с места - тренировка Прыжок в длину с разбега – тренировка. Развитие ловкости, реакции, координационных качеств с элементами спортивных игр.	
9	Разминка: ОРУ, подготовительные упражнения, силовые упражнения. Кросс 1500 метров - учебный норматив. Развитие ловкости, реакции, координационных качеств с элементами спортивных игр.	
10	Разминка: ОРУ, подготовительные упражнения, силовые упражнения. Метание гранаты – тренировка. Развитие ловкости, реакции, координационных качеств с элементами спортивных игр.	
	Футбол	6

11	Техника безопасности Разминка: ОРУ, подготовительные упражнения, силовые упражнения. Правила соревнования Передача мяча - остановка - учебная игра	
12	Разминка: ОРУ, подготовительные упражнения, силовые упражнения. Удары по воротам ногой, головой Перемещения Учебная игра	
13	Разминка: ОРУ, подготовительные упражнения, силовые упражнения. Прием мяча головой, грудью, учебная игра	
14	Разминка: ОРУ, подготовительные упражнения, силовые упражнения. Техника ведения мяча, передача и удары. Учебная игра	
15	Разминка. Ору. Силовая подготовка. Ведение мяча, передачи, удары по воротам. Выброс мяча из аута. Учебная игра.	
16	Разминка: ОРУ, подготовительные упражнения, силовые упражнения. Действия вратаря. Учебная игра.	
Настольный теннис		6
17	Техника безопасности, правила соревнований, способы держания ракетки, исходные положения, перемещения. Учебная игра.	
18	Разминка: ОРУ, подготовительные упражнения, силовые упражнения. Обучение: удары слева, справа. Учебная игра	
19	Разминка: ОРУ, подготовительные упражнения, силовые упражнения. Обучение: накаты слева, справа. Учебная игра	
20	Разминка: ОРУ, подготовительные упражнения, силовые упражнения. Разучивание: подрезки слева, справа. Учебная игра.	
21	Разминка: ОРУ, подготовительные упражнения, силовые упражнения. Разучивание приема мяча. Учебная игра.	
22	Разминка. ОРУ. Подрезки слева, справа, Учебная игра. Силовая подготовка.	
Волейбол		10
23	Техника безопасности Правила соревнований. Разминка: ОРУ, подготовительные упражнения, силовые упражнения. Передача мяча двумя руками сверху, снизу. Учебная игра.	
24	Разминка: ОРУ, подготовительные упражнения, силовые упражнения. Поддача мяча: нижняя прямая Учебная игра	
25	Разминка: ОРУ, подготовительные упражнения, силовые упражнения. Верхняя прямая подача. Учебная игра	
26	Разминка: ОРУ, подготовительные упражнения, силовые упражнения. Учебная игра, судейство. Правила соревнований	
27	Разминка: ОРУ, подготовительные упражнения, силовые упражнения. Нападающий прямой удар отработка в парах. Учебная игра.	
28	Разминка: ОРУ, подготовительные упражнения, силовые упражнения. Нападающий удар – защита. Учебная игра	
29	Разминка: ОРУ, подготовительные упражнения, силовые упражнения. Учебная игра – судейство.	
30	Разминка: ОРУ, подготовительные упражнения, силовые упражнения. Прием мяча сверху двумя руками, снизу. Учебная игра	
31	Разминка: ОРУ, подготовительные упражнения, силовые упражнения. Передачи мяча сверху, снизу двумя руками. Прием мяча от сетки на две руки.	
32	Разминка. ОРУ. Подготовительные упр. Поддача мяча, прием мяча двумя руками сверху снизу. Учебная игра.	

	ППФП	2
33	ППФП профессионально-прикладная физическая подготовка Разминка: ОРУ, подготовительные упражнения, силовые упражнения. Учебные нормативы. Упражнения для развития реакции: элементы баскетбола, эстафеты. Развития реакции при помощи мячей с элементами спортивных игр.	
34	Разминка: ОРУ, подготовительные упражнения, силовые упражнения. Упражнения для развития реакции: элементы баскетбола, эстафеты. Статические упражнения. Развития реакции при помощи мячей с элементами спортивных игр. Зачет	
	ИТОГО 3 курс 5 семестр	34
	3 курс	
	6 семестр 36 - часов	
	Баскетбол	12
35	Техника безопасности Разминка: ОРУ, подготовительные упражнения, силовые упражнения. Ловля мяча: двумя руками, одной рукой Передача мяча двумя руками от груди. Правила соревнований Учебная игра	
36	Разминка: ОРУ, подготовительные упражнения, силовые упражнения. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола, на месте, в движении Учебная игра	
37	Разминка: ОРУ, подготовительные упражнения, силовые упражнения. Ведение мяча Учебная игра	
38	Разминка: ОРУ, подготовительные упражнения, силовые упражнения. Броски в корзину одной рукой Учебная игра	
39	Разминка: ОРУ, подготовительные упражнения, силовые упражнения. Броски в корзину двумя руками Учебная игра	
40	Разминка: ОРУ, подготовительные упражнения, силовые упражнения. Ведение мяча на месте, в движении. Учебная игра	
41	Разминка: ОРУ, подготовительные упражнения, силовые упражнения. Ведение мяча на месте, в движении Учебная игра	
42	Разминка: ОРУ, подготовительные упражнения, силовые упражнения. Броски в корзину. Передачи мяча. Учебная игра	
43	Разминка: ОРУ, подготовительные упражнения, силовые упражнения. Ведение мяча. Комбинации в нападении. Учебная игра	
44	Разминка: ОРУ, подготовительные упражнения, силовые упражнения. Ведение мяча. Броски в корзину. Учебная игра	
45	Разминка: ОРУ, подготовительные упражнения, силовые упражнения. Ведение мяча, передачи, броски в корзину. Учебная игра.	
46	Разминка: ОРУ, подготовительные упражнения, силовые упражнения. Комбинации в нападении и защите. Броски в кольцо. Учебная игра.	
	Бадминтон	4
47	Техника безопасности. Правила соревнований. Разминка: ОРУ, подготовительные упражнения, силовые упражнения. Разучивание подач: короткие, высоко-далекие. Учебная игра.	
48	Разминка: ОРУ, подготовительные упражнения, силовые упражнения. Обучение ударам справа, слева. Учебная игра. Развития реакции при	

	помощи мячей с элементами спортивных игр.	
49	Разминка: ОРУ, подготовительные упражнения, силовые упражнения. Обучение косым, укороченным ударам. Одиночные и парные игры. Развития реакции при помощи мячей с элементами спортивных игр.	
50	Разминка: ОРУ, подготовительные упражнения, силовые упражнения. Совершенствование приема волана. Учебная игра. Тактика игры. Развития реакции при помощи мячей с элементами спортивных игр.	
	Атлетическая гимнастика	9
51	Техника безопасности. Теоретические сведения о системе тренировок с отягощением. Наиболее доступные методы их реализации. Разминка: ОРУ, подготовительные упражнения, силовая подготовка. Развития реакции при помощи мячей с элементами спортивных игр.	
52	Разминка: ОРУ, подготовительные упражнения, силовые упражнения. Развитие и укрепление мышц плечевого пояса, грудных мышц, развитие мышц спины. Развития реакции при помощи мячей с элементами спортивных игр.	
53	Разминка: ОРУ, подготовительные упражнения, силовые упражнения. Развитие мышц брюшного пресса, плечевого пояса, дельтовидных мышц. Развития реакции при помощи мячей с элементами спортивных игр.	
54	Разминка: ОРУ, подготовительные упражнения, силовые упражнения. Жим штанги широким хватом на горизонтальной скамейке. Приседание со штангой на плечах. Упражнения на мышцы брюшного пресса. Развития реакции при помощи мячей с элементами спортивных игр.	
55	Разминка: ОРУ, подготовительные упражнения, силовые упражнения. Методы доводки различных групп мышц большим количеством повторений. Упражнения с собственным весом. Развития реакции при помощи мячей с элементами спортивных игр.	
56	Разминка: ОРУ, подготовительные упражнения, силовые упражнения. Гиревой спорт. Упражнения с гирями. Эффективный метод тренировок. Развитие гибкости средствами атлетической гимнастики. Развития реакции при помощи мячей с элементами спортивных игр.	
57	Разминка: ОРУ, подготовительные упражнения, силовые упражнения. Жим штанги широким хватом на горизонтальной скамье. Развития реакции при помощи мячей с элементами спортивных игр.	
58	Разминка: ОРУ, подготовительные упражнения, силовые упражнения. Жим штанги на скамье под углами 45 градусов. Развития реакции при помощи мячей с элементами спортивных игр.	
59	Разминка: ОРУ, подготовительные упражнения, силовые упражнения. Развитие мышц бедра, икроножных мышц. Развития реакции при помощи мячей с элементами спортивных игр.	
	Футбол	8
60	Техника безопасности Разминка: ОРУ, подготовительные упражнения, силовые упражнения... Правила соревнования Передача мяча - остановка - учебная игра	
61	Разминка: ОРУ, подготовительные упражнения, силовые упражнения. Ведение мяча, передача мяча - учебная игра. Вбрасывание мяча из аута.	

62	Разминка: ОРУ, подготовительные упражнения, силовые упражнения. Удары по воротам ногой, головой Перемещения Учебная игра	
63	Разминка: ОРУ, подготовительные упражнения, силовые упражнения. Прием мяча головой, грудью, учебная игра	
64	Разминка: ОРУ, подготовительные упражнения, силовые упражнения. Тактика игры - перемещения Учебная игра	
65	Разминка: ОРУ, подготовительные упражнения, силовые упражнения. Футбол - судейство Учебная игра	
66	Разминка: ОРУ, подготовительные упражнения, силовые упражнения. Техника ведения мяча, передача и удары. Учебная игра	
67	Разминка: ОРУ, подготовительные упражнения, силовые упражнения. Передача мяча - остановка Учебная игра	
	ППФП	3
68	Разминка: ОРУ, подготовительные упражнения, силовые упражнения. Команды для управления группой, понятие о строе и командах. Повороты на месте, размыкания уступами. Перемена направления движения строя. Изменение скорости движения. Повороты в движении. Развития реакции при помощи мячей с элементами спортивных игр.	
69	Разминка: ОРУ, подготовительные упражнения, силовые упражнения. Гимнастические упражнения, упражнения для мышц рук плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения с гимнастическими палками. Развития реакции при помощи мячей с элементами спортивных игр.	
70	Дифференцированный зачет.	
	Итого за 3 курс	70
	*В связи с необходимостью разрешается перестановка тем урока или проводить комбинированные уроки (погодные условия, технические обстоятельства-свет, тепло, вода, медицинские показания)	