

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ИВАНОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ТЕЙКОВСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ**

**РАССМОТРЕНО**

методической комиссией

Протокол № \_\_\_\_\_  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Председатель \_\_\_\_\_  
Лысечко Н.Г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Заместитель директора по УМР

\_\_\_\_\_ О.С.Шишкина  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

предметная область  
« Физическая культура »

**по профессии среднего профессионального образования  
технического профиля**

**19.01.17. Повар - кондитер**

2015г.

Программа учебной дисциплины « Физическая культура» разработана с учетом требований ФГОС среднего общего образования, ФГОС среднего профессионального образования и профиля профессионального образования, примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины « Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций.

**Составитель:**

Руководитель физического воспитания ОГБПОУ ТМК \_\_\_\_\_ А.Ю. Хохряков

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	19
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	22

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения программы.

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС.

### 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общеобразовательный цикл.

### 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.

В результате освоения учебной дисциплины **обучающийся должен знать:**

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

### 1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки студентов - 257 часов,  
в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки студентов - 171 часов;  
самостоятельной работы студентов - 86 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>257</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>171</b>
в том числе:	
практические занятия	171
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>86</b>
Итоговая аттестация в форме <b>дифференцированного зачета</b>	

### Тематический план по дисциплине

Наименование разделов и тем	Максимальная нагрузка, ч.	Количество аудиторных часов		Самостоятельная работа студентов, ч.
		Всего	Практические занятия	
<b>Введение</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
Раздел 1. Теоретические сведения	1	1	1	
Тема 1.1. Значение физического воспитания для будущей профессиональной деятельности учащихся. Программные требования по физическому воспитанию.	1	1	1	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>	<b>46</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>16</b>
Тема 2.1. Повторение техники специальных подготовительных упражнений	3	2	2	1
Тема 2.2. Контрольный бег.	2	2	2	
Тема 2.3 Контрольно-аттестационный урок	2	2	2	
Тема 2.4. Совершенствование техники низкого старта.	3	2	2	1
Тема 2.5. Повторение техники прыжков.	3	2	2	1
Тема 2.6. Совершенствование техники высокого старта.	3	2	2	1
Тема 2.7. Повторение техники бега на повороте дорожки (вираже).	3	2	2	1
Тема 2.8. Повторение техники метания гранаты.	3	2	2	1
Тема 2.9. Повторение техники метания в цель и на дальность.	3	2	2	1
Тема 2.10. Совершенствование техники метания в цель и на дальность.	3	2	2	1
Тема 2.11. Совершенствование техники метания мяча в цель.	4	2	2	2
Тема 2.12. Повторение бега на короткие дистанции.	3	2	2	1
Тема 2.13. Совершенствование техники специальных подготовительных упражнений.	3	2	2	1
Тема 2.14. Совершенствование техники специальных подготовительных упражнений.	4	2	2	2
Тема 2.15. Совершенствование скоростно-силовых способностей.	4	2	2	2
<b>Раздел III. Гимнастика.</b>	<b>27</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>7</b>
Тема 3.1. Строевые упражнения.	4	2	2	2
Тема 3.2. Повторение техники прыжков.	3	2	2	1
Тема 3.3. Повторение техники кувырков.	3	2	2	1
Тема 3.4. Повторение техники стойки на лопатках.	3	2	2	1

Тема 3.5. Повторение техники выполнения упражнения на брусьях.	2	2	2	
Тема 3.6. Повторение техники соскока на перекладине и брусьях.	2	2	2	
Тема 3.7. Совершенствование техники соскока на перекладине и брусьях.	3	2	2	1
Тема 3.8. Совершенствование техники подъема переворотом на перекладине.	3	2	2	1
Тема 3.9. Повторение стойки на голове и руках.	2	2	2	
Тема 3.10. Сдача зачетных упражнений.	2	2	2	
<b>Раздел IV. Спортивные игры (волейбол).</b>	<b>30</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>13</b>
Тема 4.1. Повторение техники специальных подготовительных упражнений.	4	2	2	2
Тема 4.2. Повторение техники СПУ.	4	2	2	2
Тема 4.3. Повторение техники прямого нападающего удара.	4	2	2	2
Тема 4.4. Страховка при нападающем ударе и блокирование.	3	2	2	1
Тема 4.5. Совершенствование техники нижней прямой передачи мяча, техника передачи мяча в парах и в колоннах через сетку.	4	2	2	2
Тема 4.6. Техника передачи мяча в различные зоны.	3	2	2	1
Тема 4.7. Совершенствование техники передачи мяча.	6	3	3	3
Тема 4.8. Сдача учебных нормативов по волейболу.	2	2	2	
<b>Раздел V. Лыжная подготовка.</b>	<b>20</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>6</b>
Тема 5.1. Повторение техники переменного одношажного хода.	3	2	2	1
Тема 5.2. Повторение техники переменного двухшажного хода.	3	2	2	1
Тема 5.3. Повторение техники конькового хода.	2	2	2	
Тема 5.4. Совершенствование техники конькового хода.	4	2	2	2
Тема 5.5. Совершенствование освоения техники лыжных ходов.	4	2	2	2
Тема 5.6. Сдача контрольных нормативов.	2	2	2	
Тема 5.7. Сдача контрольных нормативов.	2	2	2	
<b>Раздел VI. Профессионально-Прикладная Физическая Подготовка (П.П.Ф.П.)</b>	<b>42</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>10</b>
Тема 6.1. Различные виды ходьбы.	3	2	2	1

Тема 6.2. Бег с внезапными остановками.	2	2	2	
Тема 6.3. Упражнения на согласование движений.	3	2	2	1
Тема 6.4. Бег с ускорениями.	2	2	2	
Тема 6.5. Упражнения с мячами.	3	2	2	1
Тема 6.6. Упражнения на гимнастической стенке.	2	2	2	
Тема 6.7. Ведение, броски мяча.	3	2	2	1
Тема 6.8. Упражнения у гимнастической стенки.	3	2	2	1
Тема 6.9. Ускорение на короткие дистанции.	2	2	2	
Тема 6.10. Ведение мяча.	2	2	2	
Тема 6.11. Ускорение с низкого и высокого стартов.	3	2	2	1
Тема 6.12. Прыжки.	2	2	2	
Тема 6.13. Опорные прыжки.	3	2	2	1
Тема 6.14. Ведение баскетбольных мячей.	3	2	2	1
Тема 6.15. Развитие техники СПУ.	3	2	2	1
Тема 6.16. Развитие техники СБУ.	3	2	2	1
<b>Раздел VII. Спортивные игры (футбол).</b>	<b>36</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>16</b>
Тема 7.1. Изучение специальных подготовительных упражнений.	3	2	2	1
Тема 7.2. Изучение техники удара по мячу.	3	2	2	1
Тема 7.3. Изучение техники остановки мяча.	3	2	2	1
Тема 7.4. Повторение техники остановки мяча подошвой, подъемом.	4	2	2	2
Тема 7.5. Изучение тактических действий.	3	2	2	1
Тема 7.6. Закрепление тактики и техники, совершенствование приемов и действий.	4	2	2	2
Тема 7.7. Повторение техники удара по мячу.	4	2	2	2
Тема 7.8. Изучение техники отбора мяча.	4	2	2	2
Тема 7.9. Изучение техники перевода игры.	4	2	2	2
Тема 7.10. Повторение и совершенствование техники отбора и передачи мяча.	4	2	2	2
<b>Раздел VIII. Спортивные игры (баскетбол).</b>	<b>32</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>14</b>
Тема 8.1. Техника ведения и бросок мяча в кольцо.	4	2	2	2

Тема 8.2. Штрафной бросок.	3	2	2	1
Тема 8.3. Совершенствование техники быстрого прорыва.	4	2	2	2
Тема 8.4. Совершенствование техники передвижений, перемещений, остановок, поворотов стоек.	4	2	2	2
Тема 8.5. Совершенствование техники защитных действий.	4	2	2	2
Тема 8.6. Совершенствование техники ведения мяча.	4	2	2	2
Тема 8.7. Повторение защитных действий.	3	2	2	1
Тема 8.8. Совершенствование передачи мяча.	4	2	2	2
Тема 8.9. Сдача учебных нормативов по баскетболу.	2	2	2	
<b>Раздел IX..Легкая атлетика.</b>	<b>22</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>4</b>
Тема 9.1. Повторение техники бега на короткие дистанции.	2	2	2	
Тема 9.2. Совершенствование техники специальных упражнений.	2	2	2	
Тема 9.3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2	2	2	
Тема 9.4. Повторение техники бега.	2	2	2	
Тема 9.5. Совершенствование бега на дистанции.	2	2	2	
Тема 9.6. Совершенствование техники бега на дистанции.	3	2	2	1
Тема 9.7. Совершенствование техники специальных беговых упражнений.	3	2	2	1
Тема 9.8. Совершенствование техники специальных подготовительных упражнений.	3	2	2	1
Тема 9.9. Совершенствование скоростно-силовых способностей.	3	2	2	1

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Введение</b>		<b>1</b>	
<b>Раздел I. Теоретические сведения</b>		<b>1</b>	
Тема 1.1. Значение физического воспитания для будущей профессиональной деятельности учащихся. Программные требования по физическому воспитанию.	Физическое воспитание в техникуме. Задачи физического воспитания в техникуме. Основы здорового образа жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Порядок организации и проведения занятий. Требования к учащимся. Спортивные традиции техникума. Правила поведения учащихся при занятиях физическими упражнениями на уроках физической культуры. Проведение инструктажа по технике безопасности.	1	1
<b>Раздел II. Легкая атлетика</b>		<b>30</b>	
Тема 2.1. Повторение техники специальных подготовительных упражнений	Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени назад, семенящий бег, прыжковыми шагами. Старты из различных исходных положений. Повторение техники бега по дистанции и финиширование. Дыхание при беге, бег с ускорением, с максимальной скоростью, с изменением темпа и ритма шагов. Действие бегуна после команды «Марш!»: положение туловища, работа рук, выполнение первого шага с высоким подниманием бедра вперед. Положение туловища, ног, рук. Выполнение команд «На старт!», «Внимание!». Повторение техники перехода от стартового разбега к бегу по дистанции.	2	2
Тема 2.2. Контрольный бег.	Изучение техники низкого старта. Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени назад, семенящий бег. Варианты челночного бега, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения. Контрольный бег на 100 м.	2	2
Тема 2.3 Контрольно-аттестационный урок	Подтягивание в висе на перекладине (юноши). Контрольный бег на 60 м, 30 м с высокого старта.	2	2
Тема 2.4. Изучение техники низкого старта.	Изучение техники перехода от стартового разбега к бегу по дистанции. Бег с низкого старта. Эстафеты. Варианты челночного бега 3x10, 4x9.	2	2
Тема 2.5. Повторение техники прыжков.	Прыжки и многоскоки, прыжки в длину с места.	2	2
Тема 2.6. Изучение техники высокого старта.	Повторение техники бега на дистанции: движение ног, постановка ступней, работа рук, положение туловища. Стартовый разгон, эстафетный бег.	2	2
Тема 2.7. Изучение техники бега на повороте дорожки (вираже).	Эстафетный бег с этапами 50-100м. старты из различных и.п., варианты бега с изменением направления, бег с преодолением препятствий и на местности. Контрольный бег на 400 м.	2	2
Тема 2.8. Изучение техники метания гранаты.	Изучение техники метания гранаты, метание из-за головы через плечо – левая нога вперед, правая нога сзади на носке. Повторение техники специальных упражнений в метании.	2	2
Тема 2.9. Изучение техники метания в цель и на дальность.	Метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Повторение техники метания мяча в цель из положения лежа. Развитие двигательных качеств. Проведение экспресс-тестов.	2	2
Тема 2.10. Повторение техники	Бросок набивного мяча (2-3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места.	2	

метания в цель и на дальность.	Совершенствование техники метания мяча в цель с положения лежа. Повторение техники метания мяча с четырех шагов разбега. Развитие двигательных качеств.		2
Тема 2.11. Совершенствование техники метания мяча в цель.	Оценка техники метания мяча в цель из положения лежа. Сдача контрольных нормативов в беге на 1000 м.	2	2
Тема 2.12. Повторение бега на короткие дистанции.	Старт и стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование. Варианты челночного бега 3x10, 4x9 (с кубиками). Сдача контрольных нормативов метании гранаты.	2	2
Тема 2.13. Совершенствование техники специальных подготовительных упражнений.	Прыжки и многоскоки, стартовый разгон. Развитие общей выносливости (равномерный бег 500 м). Повторение техники преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий. Проведение экспресс-тестов.	2	2
Тема 2.14. Совершенствование техники специальных подготовительных упражнений.	Сдача контрольных нормативов: челночный бег 4x9 (с кубиками); 3x10. Развитие скорости. Развитие двигательных качеств.	2	2
Тема 2.15. Совершенствование скоростно-силовых способностей.	Прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка. Проведение экспресс-тестов. Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.	2	2
Самостоятельная работа	Освоить разновидности бега, подскоков. Освоить технику прыжка в длину с разбега. Освоить технику метания теннисного мяча на дальность. Освоить специальные подготовительные упражнения.	<b>16</b>	
<b>Раздел III. Гимнастика.</b>		<b>20</b>	
Тема 3.1. Строевые упражнения.	Строевые упражнения: построение в одну шеренгу, в колонну по одному. Расчет по порядку. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «На месте шагом марш!». Разновидности ходьбы и бега. Повороты направо, налево, кругом. Ходьба в колонне по одному, по два. Движение по диагонали и противоходом. Построение в круг.	2	2
Тема 3.2. Изучение техники прыжков.	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча. Изучение техники прыжка ноги врозь через коня в длину.	2	2
Тема 3.3. Изучение техники кувырков.	Изучение техники кувырков вперед и назад, соединение кувырков. Кувырок прыжком. Сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках.	2	2

Тема 3.4. Изучение техники стойки на лопатках.	Изучение техники стойки на лопатках с опорой руками на спину. Повторение техники переворота в сторону. Комбинации из ранее освоенных элементов.	2	
			2
Тема 3.5. Изучение техники выполнения упражнения на брусках.	Изучение техники выполнения упражнения на брусках: уз упора на руках подъем разгибом в сед ноги врозь. Изучение техники соскока на брусках из размахивания в упоре махом назад.	2	
			2
Тема 3.6. Изучение техники соскока на перекладине и брусках.	Изучение техники соскока из упора на низкой перекладине: махом дугой. Изучение техники соскока на брусках из размахивания в упоре махом назад.	2	
			2
Тема 3.7. Повторение техники соскока на перекладине и брусках.	Повторение техники соскока на перекладине махом назад. Совершенствование техники соскока на брусках из размахивания в упоре махом вперед.	2	
			2
Тема 3.8. Совершенствование техники подъема переворотом на перекладине.	Совершенствование техники подъема переворотом на перекладине в упор махом одной и толчком другой. Подтягивание в висе на перекладине. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади.	2	
			2
Тема 3.9. Изучение стойки на голове и руках.	Изучение стойки на голове и руках. Упражнение на тренажерах. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.	2	
			2
Тема 3.10. Сдача зачетных упражнений.	Сдача зачетных упражнений: прыжок в длину, согнув ноги через козла (высота снаряда 120 см). Упражнения на тренажерах.	2	
			2
Самостоятельная работа	Освоить строевые упражнения. Освоить упражнения на перекладине. Освоить упражнения на равновесие.	7	
<b>Раздел IV. Спортивные игры (волейбол).</b>		<b>17</b>	
Тема 4.1. Изучение техники специальных подготовительных упражнений.	Ходьба вперед боком, спиной, приставные шаги – левым боком, правым боком, спиной вперед. Изучение техники стойки волейболиста. Изучение техники перемещений: приставные шаги, двойной шаг, остановки после быстрого перемещения. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	2	
			2
Тема 4.2. Повторение техники СПУ.	Повторение техники верхней передачи мяча. Совершенствование техники стойки волейболиста. Верхняя и нижняя передача мяча двумя руками. Двусторонняя спортивная игра волейбол.	2	
			2

Тема 4.3. Изучение техники прямого нападающего удара.	Нападающий удар с различных зон и передач. Варианты нападающего удара через сетку. Техника передачи мяча отскакивающего от сетки. Развитие двигательных качеств: прыжковой выносливости. Совершенствование техники верхней передачи мяча.	2	3
Тема 4.4. Страховка при нападающем ударе и блокирование.	Повторение техники прямого нападающего удара. Изучение техники одиночного блокирования. Организация страховки. Нападающий удар с различных передач.	2	2
Тема 4.5. Совершенствование техники нижней прямой передачи мяча, техника передачи мяча в парах и в колоннах через сетку.	Техника передачи мяча отскакившего от сетки. Перемещения и прыжки у сетки – имитация блокирования. Совершенствование нижней прямой передачи. Изучение техники группового блокирования. Организация страховки.	2	2
Тема 4.6. Техника передачи мяча в различные зоны.	Из «б»-в «3», из «3»-в «4», из «б»-в «3»; из «3»-в «2». Техника передачи мяча на заданную высоту. Повторение техники мяча отскакившего от сетки.	2	2
Тема 4.7. Совершенствование техники передачи мяча.	Техника и тактика нападения: подача на слабо играющего игрока и в незащищенную зону подачи. Игра в нападении со второй передачи игроком задней линии, выходящем к сетке. Определение места блокирования и взаимодействие всех игроков. Учебная игра.	3	2
Тема 4.8. Сдача учебных нормативов по волейболу.	- Верхняя передача над собой (высота взлета мяча не менее 1 м); верхняя прямая передача в пределах площадки (из 5 подач). - Верхняя и нижняя передача у стены. - В кругу вверх – 10 раз.	2	2
Самостоятельная работа	Прием с подачи в зоне 3 Освоить нападающий удар Освоить верхнюю прямую подачу Освоить варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка	<b>13</b>	
<b>Раздел V. Лыжная подготовка.</b>		<b>14</b>	
Тема 5.1. Изучение техники переменного одношажного хода.	Равномерная ходьба средней интенсивности до 3-4 км (стартовый вариант), торможение и поворот «плугом».	2	2
Тема 5.2. Изучение техники переменного двухшажного хода.	Переменная ходьба средней интенсивности до 4 км, подъем «елочкой». Торможение и поворот упором.	2	2
Тема 5.3. Изучение техники конькового хода.	Повторная ходьба с соревновательной скоростью на отрезках 5-6 км. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	2	2
Тема 5.4. Совершенствование техники конькового хода.	Повторный бег с соревновательной скоростью на отрезках 5-6 км. Преодоление подъемов и препятствий. Повороты переступанием.	2	2

Тема 5.5. Совершенствование освоения техники лыжных ходов.	Повторный бег с соревновательной скоростью на отрезках 1-2 км. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Отработка элементов техники лыжных ходов в медленном темпе.	2	2
Тема 5.6. Сдача контрольных нормативов.	Контрольный аттестационный урок 1200-1500 м.	2	2
Тема 5.7. Сдача контрольных нормативов.	Контрольный аттестационный урок 3000 м.	2	2
Самостоятельная работа	Освоить лыжные ходы. Освоить элементы торможения. Освоить элементы тактики лыжных гонок.	<b>6</b>	
<b>Раздел VI. Профессионально-Прикладная Физическая Подготовка (П.П.Ф.П.)</b>		<b>32</b>	
Тема 6.1. Различные виды ходьбы.	Прыжки на левой и правой ноге. Упражнения с набивными мячами. Спортивная игра.	2	2
Тема 6.2. Бег с внезапными остановками.	Упражнения на гимнастической скамейке.	2	2
Тема 6.3. Упражнения на согласование движений.	Внимание. Упражнения с гантелями. Упражнения на тренажерах	2	2
Тема 6.4. Бег с ускорениями.	Прыжки в длину с места. Бег на короткие отрезки по сигналу.	2	2
Тема 6.5. Упражнения с мячами.	Передача мяча, ловля, метание в цель.	2	2
Тема 6.6. Упражнения на гимнастической стенке.	Наклоны, растяжка, приседание на одной ноге. Прыжки через скакалку.	2	2
Тема 6.7. Ведение, броски мяча.	Ведение мяча пальцами рук. Броски мяча в цель на точность.	2	2

Тема 6.8. Упражнения у гимнастической стенки.	Поочередное отталкивание пальцами левой и правой руки от стены. Подъем туловища из положения лежа.	2	
			2
Тема 6.9. Ускорение на короткие дистанции.	Ускорение на короткие дистанции по сигналу. Упражнение с набивными мячами.	2	
			2
Тема 6.10. Ведение мяча.	Ведение мяча с ускорением. Ведение мяча с остановкой по сигналу. Игра в волейбол.	2	
			2
Тема 6.11. Ускорение с низкого и высокого стартов.	Ускорение с низкого и высокого стартов по сигналу.	2	
			2
Тема 6.12. Прыжки.	Прыжки с высокой опоры на маты. Упражнение с отягощениями и сопротивлениями.	2	
			2
Тема 6.13. Опорные прыжки.	Опорные прыжки через козла. Передача мяча от груди с отскоком от пола.	2	
			2
Тема 6.14. Ведение баскетбольных мячей.	Ведение баскетбольных мячей, меняя направление и скорость движения. Броски мяча в корзину на точность.	2	
			2
Тема 6.15. Развитие техники СПУ.	Повороты, наклоны, вращение головой и туловищем; передвижение по ограниченной опоре; равновесие на гимнастической скамейке.	2	
			2
Тема 6.16. Развитие техники СБУ.	Бег с внезапными остановками. Ведение мяча с ускорением, меняя направление и скорость движения.		
			2
Самостоятельная работа	Освоить строевые упражнения. Освоить ОРУ, СБУ, СПУ. Освоить упражнения с мячом. Освоить упражнения на согласование движений. Внимание.	<b>10</b>	
<b>Раздел VII. Спортивные игры (футбол).</b>		<b>20</b>	
Тема 7.1. Изучение специальных	Бег боком и спиной вперед наперегонки. Старты и ускорения с мячом. Рывок к мячу с последующим ударом поворотом. Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват). Изучение техники	2	
			2

подготовительных упражнений.	удара по мячу внешней стороной стопы.		
Тема 7.2. Изучение техники удара по мячу.	Изучение техники удара по мячу внешней частью подъема. Единоборство за мяч с толчками и отбором. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника.	2	2
Тема 7.3. Изучение техники остановки мяча.	Изучение техники остановки мяча внутренней и внешней частью стопы. Изучение техники остановки мяча левой и правой ногой. Варианты остановок мяча грудью.	2	2
Тема 7.4. Повторение техники остановки мяча подошвой, подъемом.	Повторение техники ведения мяча – внутренней стороны стопы; внутренней, внешней частью подъема. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	2	2
Тема 7.5. Изучение тактических действий.	Изучение индивидуальных, групповых и командных тактических действий.	2	2
Тема 7.6. Закрепление тактики и техники, совершенствование приемов и действий.	Взаимодействие защитников, полузащитников, нападающих. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	2	2
Тема 7.7. Повторение техники удара по мячу.	Повторение техники удара носком, пяткой – с места, с разбега по неподвижному и катящемуся мячу. Переменный бег с мячом.	2	2
Тема 7.8. Изучение техники отбора мяча.	Изучение техники отбора мяча: ударом, остановкой, с применением финта, выпада, подкатом. Изучение техники вбрасывания мяча с места из положения: ноги вместе, врозь, одна впереди.	2	2
Тема 7.9. Изучение техники перевода игры.	Повторение техники отбора мяча: ударом, остановкой, с применением финта, выпада, подкатом. Создание численного превосходства на определенном участке поля и использование его для взятия ворот.	2	2
Тема 7.10. Повторение и совершенствование техники отбора и передачи мяча.	Повторение техники вбрасывания мяча с места из положения: ноги вместе, врозь, одна впереди. Совершенствование техники длинных передач мяча. Учебная игра.	2	2
Самостоятельная работа	Освоить варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Освоить варианты остановок мяча ногой, грудью. Освоить технику передач мяча.	<b>16</b>	
<b>Раздел VIII. Спортивные игры (баскетбол).</b>		<b>18</b>	
Тема 8.1. Техника ведения и бросок мяча в кольцо.	Ведение и передача мяча от груди. Ведение и бросок мяча в кольцо после двух шагов, штрафные броски. Учебная игра.	2	2
Тема 8.2. Штрафной бросок.	Совершенствовать штрафной бросок. Ловля и передача двумя руками от груди с шагом.	2	2

Тема 8.3. Совершенствование техники быстрого прорыва.	Совершенствование техники броска по кольцу со средней и дальней дистанции. Совершенствование техники игроков в быстром прорыве. Учебная игра.	2	
			2
Тема 8.4. Совершенствование техники передвижений, перемещений, остановок, поворотов стоек.	Совершенствование передвижений в защитной стойке баскетболиста. Обучение ведению мяча с изменением направления, переводу мяча перед собой. Развитие скоростных и координационных качеств.	2	
			2
Тема 8.5. Совершенствование техники защитных действий.	Совершенствовать взаимодействие игроков в позиционном нападении и данной защите. Развитие игровой выносливости и быстроты двигательной реакции. Бросок мяча после ведения.	2	
			2
Тема 8.6. Совершенствование техники ведения мяча.	Совершенствование передачи-ловли мяча на месте, при встречном движении. Совершенствование умения броска в корзину в движении с отражением от щита, подбор мяча.	2	
			2
Тема 8.7. Повторение защитных действий.	Тактические действия в защите. Передача мяча одной рукой в парах в движении.	2	
			2
Тема 8.8. Совершенствование передачи мяча.	Тактические действия в нападении. Совершенствование передачи мяча одной рукой в парах в движении.	2	
			2
Тема 8.9. Сдача учебных нормативов по баскетболу.	Бросок в кольцо с 3 м (5 бросков). Бросок в кольцо в движении. Бросок с двух шагов. Ведение с обводкой, бросок после получения передачи в движении.	2	
			2
Самостоятельная работа.	Освоить штрафной бросок. Освоить технику броска по кольцу со средней и дальней дистанции. Освоить ведение мяча с изменением направления, переводу мяча перед собой.	<b>14</b>	
<b>Раздел IX. Легкая атлетика.</b>		<b>18</b>	
Тема 9.1. Повторение техники бега на короткие дистанции.	Старт и стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование. Дыхание при беге. Варианты челночного бега, эстафетный бег.	2	
			2
Тема 9.2. Совершенствование техники специальных упражнений.	Совершенствование техники низкого и высокого старта. Бег в равномерном темпе 20-25 минут. Оценка техники челночного бега 3x10, 4x9 (с кубиками). Повторение техники прыжка в длину с места.	2	
			2
Тема 9.3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Сдача контрольных нормативов в беге на 100 м, прыжка в длину с места. Повторение техники высокого старта.	2	
			2

Тема 9.4. Повторение техники бега.	Повторение техники бега на повороте дорожки (виражи). Совершенствование техники высокого старта. Бег с преодолением препятствий и на местности; бега с изменением направления, скорости, способа перемещения. Проведение экспресс-тестов (6-ти минутный бег).	2	
			2
Тема 9.5. Совершенствование бега на дистанции.	Сдача контрольных нормативов в беге на 200 м. Повторение техники метание гранаты, метание из-за головы через плечо – левая нога вперед, правая нога сзади на носке.	2	
			2
Тема 9.6. Совершенствование техники бега на дистанции.	Сдача контрольных нормативов в беге на 400 м, в метании гранаты из-за головы.	2	
			2
Тема 9.7. Совершенствование техники специальных беговых упражнений.	Сдача контрольных нормативов в беге на 1000 м. (юноши), 800 м (девушки). Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.	2	
			2
Тема 9.8. Совершенствование техники специальных подготовительных упражнений.	Контрольный аттестационный урок: подтягивание в висе на перекладине (юноши).	2	
			2
Тема 9.9. Совершенствование скоростно-силовых способностей.	Развитие двигательных качеств. Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.	2	
			2
Самостоятельная работа	Освоить СБУ, СПУ. Освоить технику прыжка в длину с места. Освоить варианты челночного бега.	4	
			2
<b>Всего:</b>		<b>257</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

##### **Спортивное оборудование:**

– баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,

– оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);

– гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжком и метания;

– оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

##### **Технические средства обучения:**

– музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

– электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. М. «Физическая культура» «Академия», 2010 год

##### **Дополнительные источники:**

1. Аэробика - идеальная фигура: методические рекомендации / Сост.: В.А. Гриднев, В.П. Шибкова, О.В. Кольцова, Г.А. Комендантов. - Тамбов : Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2008. - 44 с.

2. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2009. - 47 с.

3. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 66 с.

4. Бурбо,Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. - Ростов н/дону: «Феникс», 2005. - 160 с.

5. Бурбо,Л. Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. - Ростов н/дону: «Феникс», 2005. - 160 с.

6. Бурбо,Л. Фитбол за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. - Ростов н/дону: «Феникс», 2005. - 160 с. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся [Текст] / Л. В. Волков - Киев: Издательство Олимпийская литература. - 2002. - 290с.

7. Горцев, Геннадий. Аэробика Фитнесс. Шейпинг [Текст] / Г. Горцев. - М.: Вече, 2001. - 320 с.

8. Жмулин А. В., Масыгина Н. В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте

новых Федеральных государственных образовательных стандартов [Текст] - М.: Издательство «Прометей» МПГУ. - 2010. Стр. 11-13.

9. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов [Текст] / В.И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2007. -366 с.

10. Кречмер, Э. Строение тела и характер [Текст] / Э. Кречмер. - М.: Педагогика, 1995. - 158 с.

11. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия [Текст] / Кеннет Купер: Пер. с англ. - М.: Физкультура с спорт, 2007. - 192 с.: ил.

12. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] / Б. Х. Ланда - Москва: Издательство Советский спорт. - 2005. - 192 с.

13. Муравов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта [Текст] / И. В. Муравов - Киев: Издательство Здоровье. - 1989. - 272с.

14. Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: Методические указания. - Ульяновск: УлГТУ, 2006. - 30 с.

15. Программное и организационно - методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. Методические рекомендации к формированию Комплексной программы учебного заведения по предмету «Физическая культура» [Текст] / Под ред. И.П. Залетаева, А. П. Зотова, М. В. Анисимовой, О. М. Плахова - Москва: Издательство Физкультура и Спорт. - 2006. - 160с.

16. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике [Текст] / Е.Г. Попова - Москва: Издательство Terra-Спорт. - 2000. - 72 с.

17. Ратов И. П. Двигательные возможности человека и нетрадиционные методы их развития и восстановления [Текст] / И. П. Ратов - Минск: Издательство Минтиппроект. - 1994. - 116 с.

18. Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2007. - 23 с.

19. Селуянов, В.Н. ИЗОТОН (Основы оздоровительной физической культуры) [Текст]: Учебное пособие / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, Е.Б. Мякиченко. - М., Фин. Академия, ОФК. - 1995. - 138 с.

20. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] Черемисинов В. Н. Валеология [Текст] / В. Н. Черемисинов - Москва: Издательство Физическая культура. - 2005. - 144с.

21. Черенкова С. Л., Физическая культура: самостоятельные занятия [Текст] / С.Л. Черенкова - Брянск: БГТУ. - 2004. - 205 с. Шевякова С.А., Захарова В.Р., Мосиенко М.Г.

22. Физическая культура в режиме дня студента: Методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 15 с.

#### Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru> Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosSPORT.ru>

2. [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

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

4. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

5. <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

6. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

7. <http://tpfk.infosport.ru> - Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры

8. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

#### **Нормативно - правовые акты:**

1. Конституция Российской Федерации. Принята на референдуме 12 декабря 1993 г. - М., 2005.

2. Закон Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.1992 г. № 3266-1 (редакция от 29.12.2010 г.)

3. Типовое положение об образовательном учреждении среднего профессионального образования (среднем специальном учебном заведении)», утвержденное постановлением Правительства Российской Федерации от 18 июля 2008 г. № 543

4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 15.01.2009 г. № 4 «Об утверждении Порядка приема граждан в государственные образовательные учреждения среднего профессионального образования» (редакция от 11.05.2010 г.)

5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 28.09.2009 г. № 357 «Об утверждении перечня вступительных испытаний в образовательные учреждения среднего профессионального образования и высшего профессионального образования, имеющие государственную аккредитацию, по специальностям среднего профессионального образования»

6. Приказ N 355 от 28.09.2009 Об утверждении Перечня специальностей среднего профессионального образования

7. Приказ Министерства образования и науки РФ от 28.09.2009 № 356 « О перечне специальностей среднего профессионального образования, по которым при приеме в имеющие государственную аккредитацию образовательные учреждения среднего и высшего профессионального образования могут проводиться дополнительные испытания творческой и (или) профессиональной направленности»

8. Приказ N 100 от 28.04.2006 О Совете по вопросам развития студенческого самоуправления в образовательных учреждениях высшего и среднего профессионального образования

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.**

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практические задания по работе с информацией</li> <li>- домашние задания проблемного характера</li> <li>- ведение календаря самонаблюдения.</li> </ul> <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p><b>Должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> <li>- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</li> </ul>	<p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;</li> <li>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</li> <li>- тестирование в контрольных точках.</li> </ul> <p><b>Лёгкая атлетика.</b></p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p><b>Спортивные игры.</b></p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p><b>Атлетическая гимнастика (юноши)</b></p> <p>Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия</p> <p><b>Лыжная подготовка.</b></p> <p>Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъёмов.</p> <p><b>Кроссовая подготовка</b></p> <p>Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени.</p>

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
1. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**Примечание.** Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики - производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**Примечание.** Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования