|  |  |
| --- | --- |
|  | **ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ «АСТРАХАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ** **ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»****(ГБПОУ АО «АГКПТ»)** |

**Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины**

**ОУП.06 Физическая культура**

**по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)**

Астрахань

2021



СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика учебной дисциплины

2. Структура и содержание учебной дисциплины

3. Условия реализации программы учебной дисциплины

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**1. Пояснительная записка**

Реализация среднего общего образования в пределах основной профессиональной образовательной программы по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) осуществляется в соответствии с примерной программой «Физическая культура», с учётом социально - экономического профиля получаемого профессионального образования.

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура»

предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена. Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации

получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259). Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

 формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;

 развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

 формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

 овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

 овладение системой профессионально и жизненно значимых практических

умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и

психического здоровья;

 освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

 приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» служит основой для

разработки рабочих программ, в которых профессиональные образовательные организации, реализующие образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, уточняют содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, тематику рефератов (докладов), индивидуальных проектов, виды самостоятельных работ с учетом специфики программ подготовки квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена, осваиваемой профессии или специальности.

Программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования;

Программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих; программы подготовки специалистов среднего звена (ППКРС, ППССЗ).

**1.2. Общая характеристика учебной дисциплины**

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством личностно и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной

дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными

линиями:

1. физкультурно-оздоровительной деятельностью;
2. спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной

подготовкой;

1. введением в профессиональную деятельность специалиста.

**Первая** содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

**Вторая** содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

**Третья** содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, кроссовой подготовки, лыж, плавания, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются нетрадиционные (ритмическая и атлетическая гимнастика, ушу, стретчинг, таэквондо, армрестлинг, пауэрлифтинг и др.). Вариативные компоненты содержания обучения выделены курсивом.

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

С этой целью до начала обучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию) и компьютерное тестирование. Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Используя результаты медицинского осмотра студента, его индивидуальное желание заниматься тем или иным видом двигательной активности, преподаватель физического воспитания распределяет студентов в учебные отделения: спортивное, подготовительное и специальное.

На спортивное отделение зачисляются студенты основной медицинской группы, имеющие сравнительно высокий уровень физического развития и физической подготовленности, выполнившие стандартные контрольные нормативы, желающие заниматься одним из видов спорта, культивируемых в СПО. Занятия в спортивном отделении направлены в основном на подготовку к спортивным соревнованиям в избранном виде спорта.

На подготовительное отделение зачисляются студенты основной и подготовительной медицинских групп. Занятия носят оздоровительный характер и направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки обучающихся.

На специальное отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Занятия с этими студентами нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студены, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты. Темой реферата, например, может быть: «Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья» (при том или ином заболевании).

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В приложениях к программе представлены требования к оценке физической подготовленности и двигательных умений обучающихся в основном подготовительном и специальном учебном отделениях.

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

**1.3 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** учебная дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для специальностей СПО технического профиля профессионального образования.

**1.4 Результаты освоения учебной дисциплины:**

Изучение учебной дисциплины физическая культура должно обеспечить достижение следующих результатов:

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

Выписка из программы воспитания:

* **ЛР 1** –Осознающий себя гражданином и защитником великой страны;
* **ЛР 2** – Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций;
* **ЛР 3** –Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих;
* **ЛР 4** – Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа»;
* **ЛР 5** –Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России;
* **ЛР 6** –Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях;
* **ЛР 7** – Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности;
* **ЛР 8** –Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства;
* **ЛР 9** –Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях;
* **ЛР 10** –Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой;
* **ЛР 11** –Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры;
* **ЛР 12** – Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.
* **метапредметных:**
* способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
* готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
* освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических − и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
* готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
* формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
* умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
* **предметных:**
* умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
* владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
* владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
* владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
* владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
	1. **Профильная составляющая общеобразовательной дисциплины**

 «Физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

* 1. **Профильная составляющая общеобразовательной дисциплины**
* максимальной учебной нагрузки обучающегося - 176 часов, в том числе:
* обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 117 часов;
* самостоятельной работы обучающегося - 59 часов.
1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | ***Объем часов*** |
|  |  |
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 176 |
|  |  |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 117 |
|  |  |
| в том числе: |  |
|  |  |
| практические занятия | 117 |
|  |  |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 59 |
|  |  |
| в том числе: |  |
|  |  |
| Выполнение домашних заданий по темам, подготовка |  |
| рефератов |  |
|  |  |
| Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета |  |
|  |  |

**2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУП.06 Физическая культура**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование тем** | **Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа** | **Объем** |  | **Уровень** | **Учебно-** |  |
|  |  | **обучающего** | **часов** |  | **освоения** | **методическое** |  |
|  |  |  |  |  |  |  | **обеспечение** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 |  | 2 | 3 | 4 |  | 5 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Тема 1** | **Содержание** |  |  |  |  |  |  |
| **Роль физической** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.1 | Организационно-методическое занятие. Предмет ФК. Требования. Определение |  |  |  |  |  |  |
| **культуры и спорта в** |  | мед. группы. Инструктаж по технике безопасности. Анкетирование. Формы |  |  |  |  |  |  |
| **духовном воспитании** |  | занятий. Определение физического развития студентов СПО. |  |  |  |  | [ 8 ] |  |
| **личности. Основы** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Практические занятия** | **6** |  |  |  |  |  |
| **здорового образа жизни**. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | Основные понятия и требования. Анкетирование, определение основной, |  |  |  |  |  |  |
|  |  | специальной мед. группы и группы ЛФК. ОРУ ( общие развивающие упражнения) |  |  |  |  |  |  |
|  |  | на месте. |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **2** | ОРУ в движении, СБУ (специальные беговые упражнения), контрольные |  |  |  |  |  |  |
|  |  | упражнения для определения физического развития студентов. |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **3** | ОРУ в движении, СБУ (специальные беговые упражнения), контрольные |  |  |  |  |  |  |
|  |  | упражнения для определения физического развития студентов. |  |  |  |  |  |  |
|  | **Содержание** |  |  |  |  | [ 8 ] |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2.1 | **Строевые упражнения.** |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Построение. Размыкание. Порядковые упражнения. Перестроения. ОРУ в |  |  |  |  |  |  |
|  |  | движении. Комплекс УГГ (утренняя гигиеническая гимнастика). |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2.2 | **Общие развивающие упражнения.** |  |  |  |  |  |  |
| **Тема 2** |  | Комплексы для рук, плечевого пояса, шеи, туловища, ног. Упражнения в парах. |  |  |  |  |  |  |
| **Гимнастика** |  | Упражнения в движении и на месте. |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Практические занятия** | **8** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **1** | Выполнение строевых упражнений .Повороты .ОРУ. УГГ |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **2** | Выполнение комплекса ОРУ в движении и на месте. |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **3** | Выполнение комплекса УГГ. |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **4** | Выполнение комплексов на коврике, скамейке, гимнастической стенке. |  |  |  |  |  |  |
| **Тема 3** | **Содержание** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Волейбол.** | 3.1 | **Техника безопасности. Стойки и передвижения, повороты, остановки.** |  |  |  |  |
|  |  | ОРУ, специальные упражнения волейболиста, перемещения, | остановки, |  |  | [ 8 ] |  |
|  |  | повороты. |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 3.2 | **Обучение передаче двумя руками сверху.** |  |  |  |  |  |
|  |  | Техника передачи сверху двумя руками. Упражнения для изучения передачи. |  |  |  |  |
|  |  | Силовые упражнения. |  |  |  |  |  |
|  |  | Совершенствование передачи двумя руками сверху. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 3.3 | **Обучение передаче двумя руками снизу.** |  |  |  |  |  |
|  |  | Техника передачи мяча снизу двумя руками. Упражнения для изучения передачи |  |  |  |  |
|  |  | снизу. Силовые упражнения. |  |  |  |  |  |
|  |  | Совершенствование передачи двумя руками снизу. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 3.4 | **Обучение подаче, прием мяча с подачи.** |  |  |  |  |  |
|  |  | ОРУ. Техника подачи. Нижняя прямая и нижняя боковая. Прием подачи снизу |  |  |  |  |
|  |  | двумя руками. |  |  |  |  |  |
|  |  | ОРУ. Обучение техники верхней прямой подачи. Прием мяча с подачи. |  |  |  |  |  |
|  |  | ОРУ. Совершенствование нижней подачи и верхней подачи. Совершенствование |  |  |  |  |
|  |  | приема мяча с подачи. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 3.5 | **Нападающий удар и блок.** |  |  |  |  |  |
|  |  | ОРУ. Специальные подготовительные упражнения. Обучение технике |  |  |  |  |
|  |  | нападающего удара. |  |  |  |  |  |
|  |  | ОРУ. Обучение технике блокирования. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 3.6 | **Совершенствование техники волейбола, двухсторонняя игра.** |  |  |  |  |  |
|  |  | ОРУ. Передачи, нападающий удар, блокирование, подача и прием мяча с подачи. |  |  |  |  |
|  |  | Двухсторонняя игра. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 3.7 | **Контрольный урок.** |  |  |  |  |  |
|  |  | Оценка умений и навыков техники волейбола. Контрольные нормативы. |  |  |  |  |
|  |  | Итоги. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Практические занятия** |  | **32** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **1** | Инструктаж Т/Б по волейболу. Знакомство с правилами игры. Стойки |  |  |  |  |
|  |  | волейболиста, перемещения, остановки. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **2** | ОРУ. Выполнение перемещений, стоек, остановок |  |
|  |  |  |  |
| **3** | ОРУ. Выполнение передачи сверху в парах, тройках, у стены. |  |
|  |  |  |  |
| **4** | ОРУ. СБУ. Повторение. Выполнение передачи сверху в колоннах, над собой. |  |
|  |  |  |  |
| **5** | ОРУ. СБУ. Совершенствование передачи сверху двумя руками. |  |
|  |  |  |  |
| **6** | ОРУ. Выполнение передачи снизу в парах, тройках. |  |
|  |  |  |  |
| **7** | ОРУ. СБУ. Совершенствование передачи снизу. |  |
|  |  |  |  |
| **8** | ОРУ. СБУ. Обучение технике нижней прямой и боковой подаче через сетку. |  |
|  | Прием мяча с подачи. |  |
|  |  |  |  |
| **9** | ОРУ. Обучение верхней подаче через сетку. Прием мяча с подачи. |  |
|  |  |  |  |
| **10** | ОРУ. Совершенствование подачи через сетку, совершенствование приема мяча с |  |
|  | подачи. |  |
|  |  |  |  |
| **11** | ОРУ. Специальные подготовительные упражнения. Техника нападающего удара. |  |
|  |  |  |  |
| **12** | ОРУ. Техника блокирования. |  |
|  |  |  |  |
| **13** | ОРУ. Выполнение заданий на технику волейбола. Силовые и прыжковые |  |
|  | упражнения. |  |
|  |  |  |  |
| **14** | ОРУ. Передачи, нападающий удар, подача и прием мяча. Двухсторонняя игра. |  |
|  |  |  |  |
| **15** | ОРУ. Передачи, нападающий удар и блокирование, подача и прием мяча. |  |
|  | Волейбольная разминка. Двухсторонняя игра. |  |

1. Оценка умений и навыков техники волейбола. Контрольные нормативы.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Дифференцированный зачет*** | **2** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **Тема 4** | **Содержание** | . |  |
| **Баскетбол.** |  |  |  |  |  |
| 4.1 | **Техника безопасности, стойки и перемещения баскетболиста.** | [ 8] |  |
|  |  | ОРУ. Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойка. Силовая подготовка. |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  | Задания на выносливость. |  |  |  |
|  |  | ОРУ. Перемещения. Задания на выносливость. Силовая подготовка. |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | 4.2 | **Ведение, передача и ловля мяча в баскетболе.** |  |  |  |
|  |  | Техника передач 1 и 2 руками. Передача с отскоком о пол. |  |  |  |
|  |  | ОРУ. Упражнения с ведением мяча. Передачи и ловля мяча в колоннах, парах в |  |  |  |
|  |  | движении. |  |  |  |
|  |  | Совершенствование ведения мяча, передачи и ловли мяча. |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

4.3 **Техника броска в корзину.**

Изучение техники броска в корзину. Бросок 1 или 2 руками. Упражнения на выносливость.

Броски с разных сторон и различных расстояний. Упражнения на меткость.

Штрафной бросок.

4.4 **Бросок мяча после ведения.**

ОРУ. Техника броска после 2 шагов. Броски слева и справа .Упражнения на

меткость.

Двухсторонняя игра.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.5 | **Совершенствование техники баскетбола.** |  |  |  |
|  | ОРУ. Повторение техники баскетбола .Ведение ,броски ,передачи. |  |  |  |
|  | Двухсторонняя игра. |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 4.6 | **Контрольный урок.** |  |  |  |
|  | Сдача контрольных нормативов по баскетболу. Ведение‖ змейка‖, броски в |  |  |  |
|  | корзину. |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Практические занятия** | **30** |  |  |
|  |  |  |  |  |

1. ОРУ. Выполнение стойки, заданий на силу и выносливость.

|  |  |
| --- | --- |
| **2** | ОРУ. Выполнение перемещений, упражнения на ковриках. |
|  |  |
| **3** | ОРУ. Выполнение передач в колоннах, В тройках ,в парах Упражнения на силу. |
|  |  |
| **4** | ОРУ. Выполнение ведения правой и левой рукой в различных упражнениях. |
|  | Упражнения на координацию. |  |
|  |  |
| **5** | ОРУ. Выполнение ведения в колонне, тройках и т.д. |
|  | Выполнение ведения с обводом соперника. |
|  |  |
| **6** | Выполнение ведений и передач в движении. Силовая подготовка. |
|  |  |  |
| **7** | Выполнение бросков. | Выполнение упражнений на меткость и выносливость. |
|  |  |  |
| **8** | Выполнение бросков. | Выполнение упражнений на меткость и выносливость. |
|  |  |
| **9** | Выполнение ОРУ в движении и на месте. Выполнение задания по изучению |
|  | ведения, 2 шага, бросок. Броски с различных точек. Силовая подготовка. |
|  |  |  |
| **10** | ОРУ. Двухсторонняя игра. |  |
|  |  |  |
| **11** | Выполнение комплекса ОРУ. | Повторение всех технических приемов в |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | баскетболе. |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **12** | ОРУ. Двухсторонняя игра. |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **13** | Разминка баскетболиста. Выполнение упражнений на совершенствование |  |  |  |  |  |
|  |  | технических элементов баскетбола. |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **14** | ОРУ. Двухсторонняя игра. |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **15** | Контрольные нормативы. Выполнение штрафного броска на оценку, ведение мяча |  |  |  |  |  |
|  |  | ―змейка‖. |  |  |  |  |  |  |
|  | **Содержание** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 5.1 | **Подвижные игры.** |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Пионербол, третий лишний, перестрелка, картошка и др |  |  |  | [ 8 ] |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 5.2 | **Эстафеты.** |  |  |  |  |  |  |
| **Тема 5** |  | Эстафеты с предметами (мячи, обручи, скакалки, ракетки и др.) Эстафеты без |  |  |  |  |  |
| **Подвижные игры и** |  | предметов ( беговые, прыжковые). |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **эстафеты** | **Практические занятия** |  | **8** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **1** | ОРУ, СБУ, игра пионербол, третий лишний |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **2** | ОРУ, СБУ, игра пионербол, перестрелка |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **3** | ОРУ, эстафеты с баскетбольными и волейбольными мячами. |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **4** | ОРУ, эстафеты с мячами и гимнастическими предметами |  |  |  |  |  |  |
| **Тема 6** | **Содержание** |  |  |  |  |  |  |
| **Легкая атлетика.** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6.1 | **Инструктаж по технике безопасности. Бег.** |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Инструктаж по технике безопасности. Техника бега. Техника | высокого старта. |  |  |  |  |  |
|  |  | Длительный бег. |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Переменный бег с высокого старта. |  |  |  | [ 8] |  |  |
|  |  | Выполнение СБУ. Прыжки многоскоки. Бег 6-12 мин. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Бег в равномерном темпе. |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 6.2 | **Спринтерский бег.** |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Техника низкого старта. Стартовый разгон. Спринтерский бег. |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 6.3 | **Прыжки в длину с места.** |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ОРУ в движении и на месте. Техника прыжка в длину с места. Прыжковые |  |  |  |  |  |
|  |  | упражнения. Совершенствование прыжка в длину с места. |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 6.4 | **Терринкур. (Дозированная ходьба).** |  |  |  |  |  |
|  |  | Понятие и задачи терринкура. Прохождение дистанции с различной скоростью. |  |  |  |  |  |
|  |  | Походы на длинные дистанции. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Практические занятия** | **22** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **1** | ОРУ. Обучение технике высокого старта и технике бега. Равномерный бег. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **2** | ОРУ. СБУ. Переменный бег с высокого старта 100-200-400м. медленно, плюс 100 |  |  |  |  |  |
|  |  | быстро. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **3** | ОРУ .СБУ. Выполнение прыжков многоскоков, бег 6 мин. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **4** | ОРУ. Бег в равномерном темпе 6-10 мин. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **5** | ОРУ. СБУ. Обучение технике низкого старта и стартовому разгону. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **6** | ОРУ. Бег 60-100м |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **7** | Выполнение комплекса ОРУ. Изучение техники прыжка в длину с места. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **8** | ОРУ. Выполнение прыжка с места на результат |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **9** | ОРУ. Бег в равномерном темпе 8-12 мин. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **10** | Прохождение Дистанции с разной скоростью. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **11** | Прохождение дистанций в 3 и 5 км. |  |  |  |  |  |
| **Тема 7** | **Содержание** |  |  |  |  |  |
| **Контрольные** |  |  |  |  |  |  |  |
| 7.1 | Сдача контрольных нормативов. |  |  |  |  |  |
| **нормативы.** |  |  |  |  |  |  |  |
| 7.2 | Итоги. Дифференцированный зачет. |  |  |  | [ 8 ] |  |
| **Дифференцированный** |  |  |  |  |  |  |
| **Практические занятия** | **6** |  |  |  |  |
| **зачет.** |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **2** | Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **3** | Выполнение контрольных нормативов по изученным темам. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Самостоятельная работа студентов:** | **59** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1.Самостоятельные занятия для сдачи нормативов.** |  |  |  |  |  |
| **2. Подготовка рефератов.** |  |  |  |  |  |  |  |
| Темы рефератов: |  |  |  |  | [ 1;2; 3; 4; 5; |  |
| 1. Нравственное воспитание в процессе овладения физической культурой. |  |  |  |
|  |  | 6; 7; | 9; 10 ,11] |  |
| 2. Умственное воспитание в процессе овладения физической культурой. |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

1. Эстетическое воспитание в процессе овладения физической культурой
2. Трудовое воспитание в процессе овладения физической культурой.
3. Формирование у населения потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.
4. Роль физического воспитания в формировании ЗОЖ.
5. Принцип сознательности и активности в физическом воспитании.
6. Принцип доступности и индивидуализации в физическом воспитании.
7. Скоростные способности и методика их воспитания.
8. Силовые способности и методика их воспитания.
9. Формирование интереса к физической культуре.
10. Физическая культура в быту студентов и в каникулы.
11. Методические основы занятий физическими упражнениями.
12. Профессионально-прикладная физическая подготовка в средне-специальных и высших учебных заведениях.
13. Дозирование и регулирование физических нагрузок при занятиях оздоровительной физической культурой.
14. Физическая культура (основные понятия).
15. Олимпийские игры древности.
16. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
17. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
18. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
19. Адаптивная физическая культура.
20. Здоровье и здоровый образ жизни.
21. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
22. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
23. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.
24. История волейбола, правила игры.
25. История баскетбола, правила игры.
26. Легкая атлетика – история, виды, развитие.

**Всего: 176 часов**

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)

3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

1. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ**

**ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация рабочей программы предполагает наличие спортивного зала, стадиона, тренажеров и спортивного инвентаря:

1. Стойки волейбольные и сетка
2. Мячи волейбольные
3. Щиты баскетбольные
4. Мячи баскетбольные
5. Мишени для Дартс
6. Дротики
7. Турник навесной на стену
8. Гимнастические коврики
9. Гимнастические скамейки
10. Гимнастическая стенка
11. Секундомер
12. Рулетка для измерений
13. Ракетки для бадминтона и воланы
14. Теннисный стол и ракетки, мячи.
15. Скакалки, обручи
16. Ворота для мини футбола
17. Мячи футбольные
18. Тренажеры

**3.2 Учебно-методическое обеспечение**

***Основные учебные издания***

1. Германов, Г.Н. История, теория и организация физической культуры и спорта. 150 вопросов абитуриенту [Электронный ресурс]: ответы и самоконтроль. Учебное пособие для абитуриентов/ Г.Н.Германов, М.Е. Злобина, П.А.Хомяк — Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2015.— 365 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/27256.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
2. Сахарова, Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Е.В.Сахарова, Р.А.Дерина, О.И.Харитонова — Электрон. текстовые данные.— Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013.— 94 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/11361.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
3. Кокоулина, О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие/ О.П.Кокоулина — Электрон. текстовые данные.— М.: Евразийский открытый институт, 2011.— 144 c.—

Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/11049.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

1. Бабушкин, Е.Г. Физическая культура. Часть 2 [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Е.Г. Бабушкин, В.А.Барановский ,Л.Н. Вериго — Электрон. текстовые данные.— Омск: Омский государственный институт сервиса, 2012.— 124 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/12706.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

***Дополнительные учебные издания***

1. Бочкарева,С.И. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебно-методический комплекс / С.И.Бочкарева, О.П.Кокоулина, Н.Е.Копылова, и др.— Электрон. текстовые данные.— М.: Евразийский открытый институт, 2011.— 344 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/11107.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
2. Гуревич, В.А. Физическая культура и здоровье [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ В.А.Гуревич — Электрон. текстовые данные.— Минск: Вышэйшая школа, 2011.— 349 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/20159.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
3. Кабачков ,В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ В.А.Кабачков, С.А.Полиевский, А.Э.Буров — Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2010.— 296 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/9868.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

***Методические указания для обучающихся для освоения дисциплине***

1. Методические рекомендации к практическим работам, утвержденные ПЦМК общеобразовательных дисциплин, протокол № 1 от 31.08.15 г.
2. Методические рекомендации к самостоятельным работам, утвержденные ПЦМК общеобразовательных дисциплин, протокол № 1 от 31.08.15 г.

***Периодические издания:***

10.Жизнь без опасностей. Здоровье. Профилактика. Долголетие.: Журнал./Гл. ред. В.И.Покровский. – Москва: Велт., (2007 – 2015)**,** № 1 - 4.- ISSN 1995-5317

***Интернет - ресурсы:***

1. Методические указания по освоению дисциплины (СПО) [Электронный ресурс] - Режим доступа: http://Mamutkin.Ucoz.Ru-раздел Электронные учебники

**3.3 Методические рекомендации по организации изучения дисциплины.**

При изучении дисциплины применяются следующие **современные** **образовательные технологии:** метод индивидуализации, обучение в

сотрудничестве (индивидуально и группами), информационно-коммуникационные технологии (ресурс «Интернет»).

**Формы проведения занятий:** практическое занятие.

**Формы контроля:** текущий контроль(сдача контрольных нормативов потемам) и (устный контроль по рефератам). Итоговый контроль (сдача контрольных нормативов по физической подготовке, в том и норм ГТО).

1. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется в процессе проведения текущего контроля знаний, осуществляемого в виде тестирования, в форме устного и письменного опроса по контрольным вопросам соответствующих разделов, а также в ходе проведения итогового контроля в форме дифференцированного зачета по завершению курса.

**4.2 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

**4.2.1 Показатели и критерии оценивания компетенций**

Фонд оценочных средств предназначен для оценки результатов освоения дисциплины Физическая культура.

* + результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен обладать ОК, знаниями, умениями, предусмотренными с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта СПО для специальностей 38.02.03 Операционная деятельность в логистике, 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам).
* результате оценки осуществляется проверка ОК, указанных в п. 1.4. настоящей программы. Кроме того, проводится оценивание результатов обучения:

**уметь:**

У1 Владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.

У2 Выполнять установленные нормативы по физической, спортивно-технической подготовке.

У3 Быть активным в отношении здоровья;

**знать:**

Основы здорового образа жизни и значение физической культуры в обеспечении здоровья.

**Формы промежуточной аттестации по учебной дисциплине**

* соответствии с учебным планом по итогам I семестра аттестация проводится в форме зачет.

По итогам изучения дисциплины во II семестре обучающиеся сдают

дифференцированный зачет.

17

**Распределение оценивания результатов обучения по видам контроля**

**ОУП.06. Физическая культура**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Виды аттестаций** |  |
| **Наименование элемента практического опыта, умений или знаний** | ***Текущий контроль*** | ***Промежуточная*** |  |
|  | ***аттестация*** |  |
|  |  |  |
| **Уметь:** | Практические занятия № 1,4- |  |  |
| **У1** Владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих | 23,25-38,40-50,52-54. |  |  |
|  |  |  |
| сохранение и укрепление здоровья. (Выполнять строевые упражнения в движении и |  |  |  |
| на месте, уметь составлять комплекс ОРУ и УГГ и выполнять с группой. |  |  |  |
| Уметь перемещаться, останавливаться и принимать стойку волейболиста, уметь |  | Дифференцированный зачѐт |  |
| выполнять передачу сверху двумя руками. Уметь выполнять передачу снизу, уметь |  |  |  |
| выполнять нижнюю или верхнюю прямую подачу через сетку и прием с подачи |  |  |  |
| двумя руками снизу или сверху. Знать правила игры в волейбол, расстановки и |  |  |  |
| перемещения игроков. Уметь перемещаться, останавливаться и принимать стойку |  |  |  |
| баскетболиста, уметь выполнять передачу партнеру одной двумя руками. Уметь |  |  |  |
| выполнять ведение правой и левой рукой. Уметь выполнять бросок мяча в корзину |  |  |  |
| с места и с двух шагов. Знать правила игры в баскетбол. технически правильно |  |  |  |
| выполнять действия в играх, в эстафетах движения с предметами. Знать правила |  |  |  |
| игр, уметь показать и научить играм группу. Освоить технику беговых упражнений |  |  |  |
| ( бег на длинные и короткие дистанции), технику высокого и низкого старта, |  |  |  |
| стартовый разбег, финиширование, технически грамотно выполнять прыжок в |  |  |  |
| длину с места.) |  |  |  |
| **У2** Выполнять установленные нормативы по физической, спортивно-технической | Практические занятия № |  |  |
| подготовке. ( Правильно выполнять упражнения, освоить технику выполнения | 2,3,23,24,39,51,55,56,57,58,59 |  |  |
| нормативов, выполнять нормативы в соответствии с нормативными требованиями) |  |  |  |
| **У3** Быть активным в отношении здоровья. ( Участвовать в спортивно – массовых | Практические занятия |  |  |
| мероприятиях.) | № 1-59, с/р., рефераты. |  |  |
| **Знать:** | Практические занятия |  |  |
|  | № 1-59, с/р., рефераты. |  |  |
| Основы здорового образа жизни и значение физической культуры в обеспечении |  |  |
|  |  |  |
| здоровья. |  |  |  |

**Критерии оценки для текущего контроля**

**Критерии оценки при выполнении письменных работ (рефератов)**

**обучающихся по учебной дисциплине**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Оценка** | **Критерии** |  |
|  |  | . Выполнены все требования к написанию и защите |  |
|  |  | реферата,презентации,доклада,сообщения. |  |
| 5 | «отлично»» | Обозначена проблема ,тема раскрыта полностью, |  |
| выдержан объем ,соблюдены требования к внешнему |  |
|  |  |  |
|  |  | оформлению,даныправильныеответына |  |
|  |  | дополнительные вопросы. |  |
|  |  | Основные требования к реферату соблюдены, но |  |
| 4 | «хорошо» | допущены недочеты. |  |
|  |  |  |  |
|  |  | Имеются существенные отступления от требований к |  |
| 3 | «удовлетворительно» | реферированию. |  |
|  |  |  |  |
|  |  | Тема не раскрыта, не понимание проблемы или |  |
| 2 | «неудовлетворительно» | работа не предоставлена. |  |
|  |  |  |  |

**Критерии оценки при выполнении практических заданий**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **обучающихся по учебной дисциплине** |
| **Оценка** | **Критерии** |
| **5** | двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, |
| **«отлично»»** | уверенно, в надлежащем ритме, легко и четко, обучающий овладел формой |
|  | движения; в играх проявил должную активность, находчивость, ловкость, |
|  | умение действовать в коллективе, точно соблюдать правила. |
| **4** | двигательное действие выполнено правильно, но не достаточно легко и |
| **«хорошо»** | четко, наблюдается некоторая скованность движений: в играх учащийся не |
|  | проявил должной активности, ловкости. |
| **3** | двигательное действие выполнено в основном правильно, но напряженно |
| **«удовлетворите** | или вяло, недостаточно уверенно, допущены незначительные ошибки при |
| **льно»** | выполнении; в играх обучающийся был малоактивным, допускал |
|  | небольшие нарушения правил. |
| **2** | двигательное действие не выполнено или выполнено неправильно, |
| **«неудовлетвор** | неуверенно, небрежно; допущены значительные ошибки; в играх учащийся |
| **ительно»** | не обнаружил должной активности, расторопности, умение играть в |
|  | коллективе (команде). |

**Итоговый контроль**

Проводится по окончанию изучения курса дисциплины «Физическая культура» в форме дифференцированного зачѐта.

**4.2.2. Контрольные и тестовые задания Вопросы (тесты) для входного контроля**

**Определение уровня физических способностей студентов:**

21

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | ОЦЕНКА |  |  |  |
| Физические | Контрольные |  |  |  |  |  |  |  |
| Юноши 16-17 лет. | Девушки 16-17лет. |  |
| способности | нормативы |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Скоростные | Прыжки через скакалку | **141** | **136** | **128** | **144** | **140** | **133** |  |
|  | (кол-во за 1 мин.) |  |  |  |  |  |  |  |
| Координационные | Челночный бег 4х9м. | **8.6** | **8.8** | **8.9** | **9.8** | **9.9** | **10.1** |  |
| Скоростно- | Прыжки в длину с | 230 | **210** | **200** | **185** | **170** | **160** |  |
| силовые | места |  |  |  |  |  |  |  |
| Выносливость | 6-ти минутный бег в м. | **1500** | **1300** | **1100** | **1300** | **1100** | **900** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Гибкость | Наклон вперед из | **+13** | **+8** | **+6** | **+16** | **+9** | **+7** |  |
|  | положения стоя на |  |  |  |  |  |  |  |
|  | гимнастической скамье. |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Силовые | Подтягивание на | **13** | **10** | **8** | **16** | **10** | **9** |  |
|  | высокой перекладине, |  |  |  |  |  |  |  |
|  | из виса(юн.) Сгибание |  |  |  |  |  |  |  |
|  | разгибание рук в упоре |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лежа (дев.) кол-во раз. |  |  |  |  |  |  |  |

**Вопросы (тесты) для рубежного контроля**

Волейбол.

1. Передача сверху двумя руками над собой - 10 раз.
2. Передача снизу чередуется с передачей сверху в паре-20 раз.
3. Верхняя или нижняя прямая подача через сетку.

Баскетбол.

1. Бросок мяча в корзину одной или двумя руками с штрафной линии 2 из 5.
2. Ведение мяча «змейка».

**Вопросы (тесты) для дифференцированного зачета**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Вид упражнений** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Юноши 16-17 лет** |  |  |  |  |  |
| **1** | Прыжки в длину с места толчком двумя | 230 | 210 | 200 | 190 | 180 |
|  | ногами (см.) |  |  |  |  |  |
| **2** | Прыжки через скакалку за 1 мин. | 141 | 136 | 128 | 120 | 112 |
| **3** | Челночный бег 4х9м. (сек.) | 8.6 | 8.8 | 8.9 | 9.0 | 9.1 |
| **4** | Поднимание туловища из положения лежа | 50 | 40 | 30 | 25 | 20 |
|  | на спине (кол-во раз за 1мин.) |  |  |  |  |  |
| **5** | Бег 100м. (сек.) | 13.8 | 14.3 | 14.6 | 14.8 | 15.0 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **6** | Бег 3000м. (мин. сек.) | 13.10 | 14.40 | 15.10 | 15.20 | 16.00 |
| **7** | Подтягивание из виса на высокой | 13 | 10 | 8 | 6 | 4 |
|  | перекладине ( кол-во раз) |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **8** | Наклон вперед из положения стоя с | +13 | +8 | +6 | +4 | +2 |
|  | прямыми ногами на гимнастической |  |  |  |  |  |
|  | скамье (см.) |  |  |  |  |  |
|  | **Девушки 16-17лет** |  |  |  |  |  |
| **1** | Прыжок в длину с места толчком двумя | 185 | 170 | 160 | 150 | 140 |
|  | ногами (см.) |  |  |  |  |  |
| **2** | Прыжки через скакалку за 1 мин. | 144 | 140 | 133 | 128 | 122 |
| **3** | Челночный бег 4х9м. (сек.) | 9.8 | 9.9 | 10.1 | 10.2 | 10.4 |
| **4** | Поднимание туловища из положения лежа | 40 | 30 | 20 | 15 | 10 |
|  | на спине (кол-во раз за 1мин.) |  |  |  |  |  |
| **5** | Бег 100м. (сек.) | 16.3 | 17.6 | 18.0 | 18.5 | 19.0 |
| **6** | Бег 2000м. (мин. сек.) | 9.50 | 11.20 | 11.50 | 12.10 | 13.00 |
| **7** | Сгибание разгибание рук в упоре лежа на | 16 | 10 | 9 | 8 | 7 |
|  | полу (кол-во раз) |  |  |  |  |  |
| **8** | Наклон вперед из положения стоя с | +16 | +9 | +7 | +5 | +3 |
|  | прямыми ногами на гимнастической |  |  |  |  |  |
|  | скамье (см.) |  |  |  |  |  |

Кроме, рассмотренных выше, вариантов сдачи и приѐма контрольных упражнений для оценки развития физических качеств студентов, также следует принимать в качестве зачѐта или оценки, занятия в спортивных секциях колледжа, спортивных школах и клубах города. Для зачѐта пропущенных занятий по физической культуре, студенту достаточно предоставить от спортивной организации или клуба подтверждающие документы о регулярных занятиях по виду спорта, также предоставить возможность закрыть пропуски занятий в форме рефератов или посещение занятий с другими группами в объеме пропущенных часов.

Участие в соревнованиях оценивается оценкой «Отлично». Достаточно

уровня внутриклубных или соревнований внутри колледжа, подтверждающим документом будет являться итоговый протокол соревнований по виду спорта от проводящей организации.

Студенты специальной медицинской группы (СМГ), (ЛФК) и освобождѐнные от занятий ФК, сдают зачѐт в форме реферата на выбранную тему в конце каждого семестра.

**4.2.3. Методические материалы**

Перечень практических работ по дисциплине БД.05 Физическая культура

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Освоение умений** | **Фор-** | **Тема практического** | **Кол-** |  |
| **№ раздела, темы** |  | **в процессе** | **миру-** | **во** |  |
|  | **занятия** |  |
|  |  | **занятия** | **емые ОК** | **часов** |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 1 |  | 2 |  | 3 | 4 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема 1 Роль** |  | У1 Владеть | ОК6-8 | Практическое занятие | **6** |  |
| **физической культуры** |  | системой |  | № 1. Основные |  |  |  |
| **и спорта в духовном** |  | практических |  | понятия и требования. |  |  |
| **воспитании личности.** |  | умений и навыков, |  | Анкетирование, |  |  |
| **Основы здорового** |  | обеспечивающих |  | определение |  |  |  |  |
| **образа жизни.** |  | сохранение и |  | основной, |  |  |  |  |
|  |  | укрепление |  | специальной мед. |  |  |
|  |  | здоровья. |  | группы и группы |  |  |
|  |  | У2 Выполнять |  | ЛФК. ОРУ ( общие |  |  |
|  |  | установленные |  | развивающие |  |  |  |  |
|  |  | нормативы по |  | упражнения) на месте. |  |  |
|  |  | физической, |  | Практическое занятие |  |  |
|  |  | спортивно- |  | № 2. ОРУ в движении, |  |  |
|  |  | технической |  | СБУ (специальные |  |  |
|  |  | подготовке. |  | беговые упражнения), |  |  |
|  |  | У3 Быть активным |  | контрольные |  |  |  |  |
|  |  | в отношении |  | упражнения для |  |  |
|  |  | здоровья. |  | определения |  |  |  |  |
|  |  | Уметь правильно |  | физического развития |  |  |
|  |  | выполнять |  | студентов. |  |  |  |  |
|  |  | упражнения, |  | Практическое занятие |  |  |
|  |  | освоить технику |  | № 3 ОРУ в движении, |  |  |
|  |  | выполнения |  | СБУ (специальные |  |  |
|  |  | нормативов. |  | беговые упражнения), |  |  |
|  |  |  |  | контрольные |  |  |  |  |
|  |  |  |  | упражнения для |  |  |
|  |  |  |  | определения |  |  |  |  |
|  |  |  |  | физического развития |  |  |
|  |  |  |  | студентов. |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Тема 2 Гимнастика** |  | У1 Владеть | ОК6-8 | Практическое занятие | **8** |  |
|  |  | системой |  | № 4. Выполнение |  |  |
| **2.1 Строевые** |  | практических | ОК9 | строевых упражнений |  |  |
| **упражнения** |  | умений и навыков, |  | .Повороты .ОРУ. УГГ. |  |  |
|  |  | обеспечивающих |  | Практическое занятие |  |  |
| **2.2 Общие** |  | сохранение и |  | № 5. Выполнение |  |  |
| **развивающие** |  | укрепление |  | комплекса ОРУ в |  |  |
| **упражнения.** |  | здоровья. |  | движении и на месте. |  |  |
|  | У2 Выполнять |  | Практическое занятие |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  | установленные |  | № 6. Выполнение |  |  |
|  |  | нормативы по |  | комплекса УГГ |  |  |  |
|  |  | физической, |  | Практическое | занятие |  |  |
|  |  | спортивно- |  | №7.Выполнение |  |  |
| **2.3 Упражнения на** |  | технической |  | комплексов |  | на |  |  |
| **гимнастической** |  | подготовке. |  | коврике, | скамейке, |  |  |
|  | У3 Быть активным |  |  |  |
| **стенке, коврике,** |  |  | гимнастической стенке |  |  |
|  | в отношении |  |  |  |
| **скамейке.** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | здоровья. |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Уметь выполнять |  |  |  |  |  |  |
|  |  | строевые |  |  |  |  |  |  |
|  |  | упражнения в |  |  |  |  |  |  |
|  |  | движении и на |  |  |  |  |  |  |

**Тема 3 Волейбол**

**3.1 Техника безопасности. Стойки**

* **передвижения, повороты, остановки.**

**3.2 Обучение передаче двумя руками сверху.**

**3.3 Обучение передаче двумя руками снизу.**

**3.4 Обучение подаче, прием мяча с подачи.**

**3.5 Нападающий удар и блок.**

месте, уметь

составлять

комплекс ОРУ и

УГГ и выполнять с

группой.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ОК6-8 |  |  | **34** |
| У1 Владеть |  | Практическое занятие |  |
| системой |  | № 8. Инструктаж Т/Б |  |
| практических |  | по волейболу. |  |
| умений и навыков, |  | Знакомство с |  |
| обеспечивающих |  | правилами игры. |  |
| сохранение и |  | Стойки волейболиста, |  |
| укрепление |  | перемещения, |  |
| здоровья. |  | остановки. |  |
| У2 Выполнять |  | Практическое занятие |  |
| установленные |  | №9 . ОРУ. |  |
| нормативы по |  | Выполнение |  |
| физической, |  | перемещений, стоек, |  |
| спортивно- |  | остановок |  |
| технической |  | Практическое занятие |  |
| подготовке. |  | №10 . ОРУ. |  |
| У3 Быть активным |  | Выполнение |  |
| в отношении |  | перемещений, |  |
| здоровья. |  | обучение передаче |  |
| Уметь |  | сверху двумя руками. |  |
| перемещаться, |  | Практическое занятие |  |
| останавливаться и |  | №11 . ОРУ. СБУ. |  |
| принимать стойку |  | Повторение. |  |
| волейболиста, |  | Выполнение передачи |  |
| уметь выполнять |  | сверху в колоннах, |  |
| передачу сверху |  | над собой. |  |
| двумя руками. |  | Практическое занятие |  |
| Уметь выполнять |  | №12 . ОРУ. СБУ. |  |
| передачу снизу, |  | Совершенствование |  |
| уметь выполнять |  | передачи сверху |  |
| нижнюю или |  | двумя руками |  |
| верхнюю прямую |  | Практическое занятие |  |
| подачу через сетку |  | №13 . ОРУ. |  |
| и прием с подачи |  | Выполнение передачи |  |
| двумя руками снизу |  | снизу в парах, |  |
| или сверху. |  | тройках. |  |
| Знать правила игры |  | Практическое занятие |  |
| в волейбол, |  | №14 . ОРУ. СБУ. |  |
| расстановки и |  | Совершенствование |  |
| перемещения |  | передачи снизу. |  |
| игроков. |  | Практическое занятие |  |
|  |  | №15 . ОРУ. СБУ. |  |
| **Ткущие** |  | Обучение технике |  |
| **нормативы:** |  | нижней прямой и |  |
| 1.Передача сверху |  | боковой подаче через |  |
|  |  |  |  |  |

над собой двумя

руками.

2. Передача в парах

сверху и снизу.

3.Верхняя или

нижняя подача

**3.6** через сетку **.**

**Совершенствование**

**техники волейбола,**

**двухсторонняя игра.**

**3.7 Контрольный урок.**

**Дифференцированный**

**зачет.**

сетку. Прием мяча с

подачи.

Практическое занятие

* 16. ОРУ. Обучение верхней подаче через сетку. Прием мяча с подачи. Практическое занятие №17. ОРУ. Совершенствование подачи через сетку, совершенствование приема мяча с подачи. Практическое занятие №18 . ОРУ. Специальные подготовительные упражнения. Техника нападающего удара. Практическое занятие №19. ОРУ. Техника блокирования Практическое занятие №20. ОРУ. Выполнение заданий на технику волейбола. Силовые и прыжковые упражнения. Практическое занятие №21. ОРУ. Передачи, нападающий удар, подача и прием мяча. Двухсторонняя игра Практическое занятие №22. ОРУ. Передачи, нападающий удар и блокирование, подача и прием мяча. Волейбольная разминка Двухсторонняя игра. Практическое занятие №23. Оценка умений и навыков техники волейбола. Контрольные нормативы. Практическое занятие №24. Итоги. Диф.зачет.

26

**Тема 4 Баскетбол**

**4.1 Техника безопасности, стойки**

* **перемещения баскетболиста.**

**4.2 Ведение, передача и ловля мяча в баскетболе.**

**4.3 Техника броска в**

**корзину**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Владеть |  | системой | ОК 6-9 |  |  |  |  | **30** |
| практических |  |  |  |  |  |  |  |
| умений | и | навыков, |  | Практическое занятие |  |
| обеспечивающих |  |  | № 25. ОРУ. |  |  |  |
| сохранение | и |  | Выполнение стойки, |  |
| укрепление |  |  | заданий на силу и |  |
| здоровья. |  |  |  | выносливость. |  |  |  |
| У2 |  | Выполнять |  | Практическое занятие |  |
| установленные |  |  | № 26. ОРУ. |  |  |  |
| нормативы | по |  | Выполнение |  |  |  |
| физической, |  |  | перемещений, |  |  |  |
| спортивно- |  |  | упражнения на |  |
| технической |  |  | ковриках. |  |  |  |  |
| подготовке. |  |  | Практическое занятие |  |
| Быть | активным | в |  | № 27. ОРУ. |  |  |  |
| отношении |  |  | Выполнение передач |  |
| здоровья. |  |  |  | в колоннах, В тройках |  |
| Уметь |  |  |  |  |  | ,в парах Упражнения |  |
| перемещаться, |  |  | на силу. |  |  |  |  |
| останавливаться | и |  | Практическое занятие |  |
| принимать | стойку |  | № 28. ОРУ. |  |  |  |
| баскетболиста, |  |  | Выполнение ведения |  |
| уметь |  | выполнять |  | правой и левой рукой |  |
| передачу | партнеру |  | в различных |  |  |  |
| одной |  |  | двумя |  | упражнениях. |  |  |  |
| руками. |  |  |  |  | Упражнения на |  |
| Уметь |  | выполнять |  | координацию. |  |  |  |
| ведение | правой | и |  | Практическое | занятие |  |
| левой рукой. |  |  | №29.ОРУ. |  |  |  |  |
| Уметь |  | выполнять |  | Выполнение ведения в |  |
| бросок | мяча | в |  | колонне, тройках и т. |  |
| корзину с места и с |  | д. | Выполнение |  |
| двух | шагов. Знать |  | ведения | с | обводом |  |
| правила |  | игры | в |  | соперника |  |  |  |  |
| баскетбол. |  |  |  | Практическое занятие |  |
|  |  |  |  |  |  | № 30. Выполнение |  |
|  |  |  |  |  |  | ведений и передач в |  |
|  |  |  |  |  |  | движении. Силовая |  |
|  |  |  |  |  |  | подготовка |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Практическое занятие |  |
|  |  |  |  |  |  | № 31. Выполнение |  |
|  |  |  |  |  |  | бросков. Выполнение |  |
|  |  |  |  |  |  | упражнений на |  |
|  |  |  |  |  |  | меткость и |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | выносливость |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Практическое занятие |  |
|  |  |  |  |  |  | № 32. Выполнение |  |
|  |  |  |  |  |  | бросков. Выполнение |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 27 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | упражнений на |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | меткость и |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | выносливость. |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Практическое занятие |  |  |
| **4.4 Бросок мяча после** |  |  |  |  | № 33. Выполнение |  |  |
|  |  |  |  | ОРУ в движении и на |  |  |
| **ведения.** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | месте. Выполнение |  |  |
|  |  |  |  |  | задания по изучению |  |  |
|  |  |  |  |  | ведения, 2 шага, |  |  |
|  |  |  |  |  | бросок. Броски с |  |  |
|  |  |  |  |  | различных точек. |  |  |
|  |  |  |  |  | Силовая подготовка. |  |  |
|  |  |  |  |  | Практическое занятие |  |  |
|  |  |  |  |  | № 34. ОРУ. |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Двухсторонняя игра |  |  |
|  |  |  |  |  | Практическое занятие |  |  |
| **4.5** |  |  |  |  | № 35. Выполнение |  |  |
| **Совершенствование** |  |  |  |  | комплекса ОРУ. |  |  |
|  |  |  |  | Повторение всех |  |  |
| **техники баскетбола.** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | технических приемов |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | в баскетболе |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Практическое занятие |  |  |
|  |  |  |  |  | № 36. ОРУ. |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Двухсторонняя игра |  |  |
|  |  |  |  |  | Практическое занятие |  |  |
|  |  |  |  |  | № 37. Разминка |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | баскетболиста. |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Выполнение |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | упражнений на |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | совершенствование |  |  |
|  |  |  |  |  | технических |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | элементов баскетбола. |  |  |
|  |  |  |  |  | Практическое занятие |  |  |
|  |  |  |  |  | № 38. ОРУ. |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Двухсторонняя игра. |  |  |
|  |  |  |  |  | Практическое занятие |  |  |
| **4.6 Контрольный урок.** |  | **Текущие** |  |  | № 39. Контрольные |  |  |
|  |  |  | нормативы. |  |  |  |  |
|  |  | **нормативы:** |  | Выполнение |  |  |  |  |
|  |  | 1. Бросок мяча в |  |  |  |  |  |
|  |  |  | штрафного броска, |  |  |
|  |  | корзину с линии |  |  |  |
|  |  |  | ведение мяча |  |  |  |  |
|  |  | штрафного броска. |  |  |  |  |  |
|  |  |  | «змейка» |  |  |  |  |
|  |  | 2. Ведение мяча |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | левой и правой |  |  |  |  |  |  |
|  |  | рукой-« змейка». |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Тема5** |  | У1 | Владеть | ОК 1-9 |  |  | **8** |  |
|  |  | системой |  |  |  |  |  |  |  |
| **Подвижные игры и** |  | практических |  | Практическое занятие |  |  |
| **эстафеты** |  | умений и навыков, |  | № 40. ОРУ, СБУ, игра |  |  |
|  |  | обеспечивающих |  | пионербол, | третий |  |  |
| **5.1 Подвижные игры** |  | сохранение | и |  | лишний |  |  |  |  |
|  |  | укрепление |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | 28 |  |

**5.2 Эстафеты**

здоровья.

У2 Выполнять

установленные

нормативы по

физической,

спортивно-

технической

подготовке.

У3 Быть активным

* отношении

здоровья.

Уметь технически правильно выполнять действия в играх, в эстафетах

движения с предметами.

Знать правила игр, уметь показать и

научить играм группу.

Практическое занятие

* 41. ОРУ, СБУ, игра пионербол, перестрелка

Практическое занятие

* 42. ОРУ, эстафеты с б/б и в/б мячами

Практическое занятие

* 43. ОРУ, эстафеты

с мячами и гимнастическими предметами

**Тема 6 Легкая**

**атлетика**

**6.1Инструктаж по**

**технике безопасности.**

**Бег.**

**6.2Спринтерский бег.**

**6.3Прыжки в длину с места.**

**6.4Терринкур. (Дозированная ходьба).**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| У1 |  |  | Владеть | ОК 6-8 | Практическое занятие | **22** |
| системой |  |  |  | № 44 ОРУ. Обучение |  |
| практических |  |  | технике | высокого |  |
| умений | и навыков, |  | старта и технике бега. |  |
| обеспечивающих |  | Равномерный бег. |  |  |
| сохранение |  | и |  | Практическое занятие |  |
| укрепление |  |  |  | № | 45. | ОРУ. | СБУ. |  |
| здоровья. |  |  |  | Переменный | бег | с |  |
| У2 |  | Выполнять |  | высокого | старта 100- |  |
| установленные |  |  | 200-400м. | медленно, |  |
| нормативы |  | по |  | плюс 100 быстро. |  |  |
| физической, |  |  | Практическое занятие |  |
| спортивно- |  |  |  | №46 | ОРУ | .СБУ. |  |
| технической |  |  | Выполнение прыжков |  |
| подготовке. |  |  | многоскоков, | бег | 6 |  |
| У3 Быть активным |  | мин. |  |  |  |  |  |
| в |  | отношении |  | Практическое занятие |  |
| здоровья. |  |  |  | № 47. ОРУ. Бег в |  |
|  |  |  |  |  |  | равномерном темпе 6- |  |
| Освоить |  | технику |  | 10 мин. |  |  |  |  |
| беговых |  |  |  |  | Практическое занятие |  |
| упражнений ( | бег |  | № 48. ОРУ. СБУ. |  |
| на | длинные | и |  | Обучение | технике |  |
| короткие |  |  |  | низкого | старта | и |  |
| дистанции), |  |  | стартовому разгону. |  |  |
| технику | высокого |  |  |  |  |  |  |  |
| и | низкого | старта, |  | Практическое занятие |  |
| стартовый | разбег, |  | № 49. ОРУ. Бег 60- |  |
| финиширование. |  | 100м |  |  |  |  |

29

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Уметь | технически |  | Практическое занятие |  |
|  |  | грамотно |  |  | № | 50. | Выполнение |  |
|  |  | выполнять прыжок |  | комплекса | ОРУ. |  |
|  |  | в длину с места. |  |  | Изучение | техники |  |
|  |  |  |  |  |  | прыжка | в | длину с |  |
|  |  |  |  |  |  | места |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Практическое занятие |  |
|  |  |  |  |  |  | № |  | 51. | ОРУ. |  |
|  |  |  |  |  |  | Выполнение | прыжка |  |
|  |  |  |  |  |  | с места на результат |  |
|  |  |  |  |  |  | Практическое занятие |  |
|  |  |  |  |  |  | № 52. ОРУ. Бег в |  |
|  |  |  |  |  |  | равномерном темпе 8- |  |
|  |  |  |  |  |  | 12 мин. |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Практическое занятие |  |
|  |  |  |  |  |  | № | 53. | Прохождение |  |
|  |  |  |  |  |  | Дистанции | с разной |  |
|  |  |  |  |  |  | скоростью. |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Практическое занятие |  |
|  |  |  |  |  |  | № | 54. | Прохождение |  |
|  |  |  |  |  |  | дистанций в 3 и 5 км. |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **Тема 7 Контрольные** |  | У1 | Владеть | ОК 6-8 | Практическое занятие | **9** |
| **нормативы.** |  | системой |  |  | № | 55. | Выполнение |  |
| **Дифференцированный** |  | практических |  |  | контрольных |  |
| **зачет.** |  | умений и навыков, |  | нормативов | по |  |
|  |  | обеспечивающих |  |  | физической |  |  |
|  |  | сохранение | и |  | подготовке. |  |  |
|  |  | укрепление |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | здоровья. |  |  | Практическое занятие |  |
|  |  | У2 | Выполнять |  | №56 | Выполнение |  |
|  |  | установленные |  |  | контрольных |  |
|  |  | нормативы | по |  | нормативов | по |  |
|  |  | физической, |  |  | физической |  |  |
|  |  | спортивно- |  |  | подготовке. |  |  |
|  |  | технической |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | подготовке. |  |  | Практическое занятие |  |
|  |  | У3 Быть активным |  | №57 | Выполнение |  |
|  |  | в | отношении |  | контрольных |  |
|  |  | здоровья. |  |  | нормативов | по |  |
|  |  | Уметь | выполнять |  | изученным темам. |  |
|  |  | контрольные |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | упражнения | в |  | Практическое занятие |  |
|  |  | соответствии | с |  | №58 |  |  |  |
|  |  | нормативными |  |  | Дифференцированный |  |
|  |  | требованиями. |  |  | зачет. |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Практическое занятие |  |
|  |  |  |  |  |  | №59 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Дифференцированный |  |
|  |  |  |  |  |  | зачет. |  |  |  |