


ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ  
НОВОСИБИРСКИЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИМ. А. И. ПОКРЫШКИНА

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБПОУ НСО

«Новосибирский технический колледж  
им. А. И. Покрышкина»

 Г.Ф. Талюкина

« 30 » августа 2015 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура

(базовый уровень)

для профессий среднего

профессионального образования

Новосибирск  
2015



Рабочая программа учебного предмета разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N 413 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645)

Организация-разработчик: ГБПОУ НСО «Новосибирский технический колледж им. А.И. Покрышкина»

Разработчик:

Попов С. А., преподаватель высшей квалификационной категории

Рекомендована

Рабочая программа рассмотрена и принята

на заседании методической комиссии: « 30 » августа 2015г.

Протокол № 1

Председатель методической комиссии Романова Е.В.

*Рабочая программа рассмотрена и принята  
на заседании МК от 31 августа 2016г.  
Протокол № 1  
Председатель МК Романова Е.В.*

*Рабочая программа рассмотрена и принята  
на заседании МК от 30 августа 2017г.  
Протокол № 1  
Председатель МК Романова Е.В.*

Рабочая программа учебного предмета разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N 413 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645) по специальности (профессии) среднего профессионального образования (далее СПО):

22.02.06 «Сварочное производство»

15.02.07 «Автоматизация технологических процессов и производств».

27.02.02 «Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования».

15.02.01 «Монтаж и техническая эксплуатация промышленного оборудования».

27.02.02 «Техническое регулирование и управление качеством»

15.02.05 «Техническая эксплуатация оборудования в торговле и общественном питании»

15.02.03 «Техническая эксплуатация гидравлических машин, гидроприводов и гидропневмоавтоматики»

15.01.05 «Сварщик»

Организация-разработчик: Новосибирский технический колледж им. А.И. Покрышкина.

Разработчик:

Зам. директора по НМР – Романова Е.В.;

Руководитель физического воспитания – Попов С.А., высшая квалификационная категория;

Преподаватель физического воспитания – Никитин И.А., первая квалификационная категория.

Рабочая программа рассмотрена и принята  
на заседании методической комиссии: «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2016 г.

Протокол № 1

Председатель МК \_\_\_\_\_ Романова Е. В.

Рабочая программа рассмотрена и принята  
на заседании методической комиссии: «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2017 г.

Протокол № 1

Председатель МК \_\_\_\_\_ Романова Е. В.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	<b>стр. 4-12</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	<b>13-18</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	<b>18-79</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	<b>71-58</b>
<b>5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА</b>	<b>80-84</b>



## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа общеобразовательной учебного предмета «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в колледже, в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ППССЗ, ППРКС) 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.

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

Реализация содержания учебного предмета «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично 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 учебного предмета «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- 3) введением в профессиональную деятельность специалиста.

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 учебного предмета «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

**Теоретическая часть** направлена на формирование у 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, психо-регулирующими 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, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются (атлетическая гимнастика, греко-римская борьба, пауэрлифтинг).

Специфической особенностью реализации содержания учебного предмета «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 колледже студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию) и 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 учебного предмета «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. Студенты, 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).

### **1.1. Область применения рабочей программы**

Учебный предмет «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура», рекомендуемая для освоения студентами, отнесенными по результатам медицинского осмотра к основной медицинской и подготовительной медицинской группам, является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования (ППССЗ, ППКРС) в соответствии с ФГОС.

### **1.2. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

В колледже учебный предмет «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

В учебных планах ОПОП СПО предмет «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

### **1.3. Требования к результатам освоения предмета:**

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

#### **• личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных,



регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (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).

#### 1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» составляет:

Вид учебной работы	Объем часов при сроке обучения	
	По специальности 3 года 10 мес.	По профессии 2 года 10 мес.
Максимальная учебная нагрузка (всего)	177	306
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118	204
Самостоятельная работа обучающегося (всего) в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	59	102

#### Объем часов и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов по специальности	Объем часов по профессии
Максимальная учебная нагрузка (всего)	177	306
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118	204
в том числе:		
практические занятия	110	198
контрольные работы		
зачетные работы		
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	59	102
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета		

Специальность			
1 курс	1 семестр	2 семестр	за год
	32 ч	38ч	70
2 курс	3 семестр		
	48		48
		итого	118

Профессия			
1 курс	1 семестр	2 семестр	за год
	34 ч	40ч	74

2 курс	3 семестр	4 семестр	
	<b>34</b>	<b>38</b>	<b>72</b>
<b>3 курс</b>	<b>5 семестр</b>		
	<b>58</b>		<b>58</b>
		<b>итого</b>	<b>204</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебного предмета ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ

№ тем	Наименование разделов и тем	Кол-во часов		В том числе		Самостоятельная работа
		Максимальная учебная нагрузка	Обязательная аудиторная учебная нагрузка	практические занятия	зачеты, экзамены	
	Теоретическая часть	<b>14</b>	<b>6</b>			<b>8</b>
1.	Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	4	2			2
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья					
2.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	4	2			2
	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки					
3.	Психофизиологические основы учебного и производственного труда.	6	2			4
	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста					
	Практическая часть	<b>163</b>	<b>112</b>	<b>106</b>	<b>6</b>	<b>51</b>
4.	Учебно-методические занятия	4	4	4		
5.	Учебно-тренировочные занятия	108	108	102		
5.1	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	28	28	28		
5.2	Борьба классическая (греко-римская).	20	20	20		
	<i>Дифференцированный зачет (1,3 семестр)</i>	4	4		4	
5.3	Гимнастика	10	10	10		
5.4	Спортивные игры					
	Баскетбол	24	24	24		
	Волейбол	10	10	10		
	Мини-футбол	10	10	10		
	<i>Дифференцированный зачет (2 семестр)</i>	2	2		2	
6	Виды спорта по выбору (настольный теннис, тренажерный зал, гиревой спорт, плавание. Занятия в спортивных секциях).	51				51
	ИТОГО	<b>177</b>	<b>118</b>	<b>106</b>	<b>6</b>	<b>59</b>



## Тематический план и содержание учебного предмета ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ПРОФЕССИИ

№ темы	Наименование разделов и тем	Кол-во часов		В том числе		Самостоя- тельная работа
		Максималь- ная учебная нагрузка	Обязательная аудиторная учебная нагрузка	практическ- ие занятия	зачеты, экзамены	
	Теоретическая часть	<b>14</b>	<b>6</b>			<b>8</b>
1.	Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	4	2			2
2.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	4	2			2
3.	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	6	2			4
	Практическая часть	<b>292</b>	<b>198</b>	<b>188</b>	<b>10</b>	<b>94</b>
4.	Учебно-методические занятия	6	6	6		
5	Учебно-тренировочные занятия	186	186	182	10	94
5.1	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	42	42	42		
5.2	Борьба классическая (греко-римская)	26	26	26		
	<i>Дифференцированный зачет (1,3,5 семестр)</i>	6	6		6	
5.3	Гимнастика	20	20	20		
5.4	Спортивные игры: БАСКЕТБОЛ ВОЛЕЙБОЛ МИНИ-ФУТБОЛ	36 38 20	36 38 20	36 38 20		
	<i>Дифференцированный зачет (2,4 семестр)</i>	4	4		4	
6	Виды спорта по выбору (настольный теннис, тренажерный зал, гиревой спорт, плавание. Занятия в спортивных секциях).	94				94
	ИТОГО	<b>306</b>	<b>204</b>	<b>188</b>	<b>10</b>	<b>102</b>

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## Теоретическая часть

### *Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО*

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

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

#### ***1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья***

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.

Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

#### ***2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями***

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.

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

#### ***3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки***

Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической

подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

#### **4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда.**

##### ***Средства физической культуры в регулировании работоспособности***

Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

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

Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.

#### **5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста**

Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.

### **Практическая часть**

#### ***Учебно-методические занятия***

Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов студентов.

*1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.*

*2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.*

*3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.*

*4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.*

*5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.*

*6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма.*

*7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.*

*8. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру).*

*9. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.*

### **Учебно-тренировочные занятия**

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья студентов, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта.

#### **1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка**

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.

#### **2. Лыжная подготовка**

Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.

Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

#### **3. Гимнастика**

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсорику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической



стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

#### **4. Спортивные игры**

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

Из перечисленных спортивных игр профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.

##### ***Волейбол***

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

##### ***Баскетбол***

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

##### ***Ручной мяч***

Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.

##### ***Футбол (для юношей)***

Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

#### **5. Плавание**

Занятия позволяют учащимся повышать потенциальные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем. В процессе занятий совершенствуются основные двигательные качества: сила, выносливость,

быстрота. В образовательных учреждениях, где есть условия, продолжается этап углубленного закрепления пройденного материала, направленного на приобретение навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде.

Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.

Плавание на боку, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплыwanie отрезков 25—100 м по 2—6 раз. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки). Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне.

Самоконтроль при занятиях плаванием. **6.**

### **Виды спорта по выбору Ритмическая**

#### **гимнастика**

*Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма.*

*Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений.*

#### **Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах**

*Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.*

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

#### **Элементы единоборства**

*Знакомство с видами единоборств и их влиянием на развитие физических, нравственных и волевых качеств.*

*Каратэ-до, айкидо, таэквондо (восточные единоборства) развивают сложные координационные движения, психофизические навыки (предчувствие ситуации, мгновенный анализ сложившейся ситуации, умение избежать стресса, снятие психического напряжения, релаксацию, регуляцию процессов психического возбуждения и торможения, уверенность и спокойствие, способность мгновенно принимать правильное решение).*

*Дзюдо, самбо, греко-римская, вольная борьба формируют психофизические навыки (преодоление, предчувствие, выбор правильного решения, настойчивость, терпение), обучают приемам самозащиты и защиты, развивают физические*

качества (статическую и динамическую силу, силовую выносливость, общую выносливость, гибкость).

Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т. д. Силовые упражнения и единоборства в парах. Овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами.

Правила соревнований по одному из видов единоборств. Гигиена борца. Техника безопасности в ходе единоборств.

### **Дыхательная гимнастика**

Упражнения дыхательной гимнастики могут быть использованы в качестве профилактического средства физического воспитания.

Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. Позволяет увеличивать жизненную емкость легких. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).

### **Спортивная аэробика**

Занятия спортивной аэробикой совершенствуют чувство темпа, ритма, координацию движений, гибкость, силу, выносливость.

Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа (четырёхкратное непрерывное исполнение). Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.

Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.

При заинтересованности обучающихся, наличии соответствующих условий и специалиста в образовательном учреждении могут проводиться также занятия по гидроаэробике, стретчинговой гимнастике, гимнастической методике хатха-йоги, ушу, а также динамические комплексы упражнений, пауэрлифтинг, арм-рестлинг, бейсбол.

## **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

Реализация программы предмета требует наличия спортивного комплекса:

- спортивного зала,
- открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-наглядных пособий «Физическая культура и спорт»;

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиапроектор.
- телевизор, DVD.

Оборудование спортивного зала:

по количеству обучающихся:

- волейбольная, баскетбольная площадки, площадка для игры в мини-футбол;
- спортивная площадка с беговой дорожкой и сектором для прыжков и метаний;
- мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, настольного тенниса;
- гимнастическое оборудование – перекладина, брусья, маты гимнастические, конь гимнастический, шесты или канат для лазания, скамейки гимнастические, скакалки, гимнастические палки.
- снаряды для силовой подготовки – тренажеры, гири, гантели;
- лыжный инвентарь – лыжи, палки, ботинки;
- секундомеры, свистки;

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

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

#### **Для обучающихся**

Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2005.

Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2002.

Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2005.

#### **Для преподавателей**

Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003.

Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.

Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2003.

Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2002.

Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2002.

Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.

Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2002.

Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.

Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2006.



## Тематический план и содержание учебного предмета ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1 КУРС 1 СЕМЕСТР -

№ тем ы	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	
		Для сециальности	Для пролфессии
	Теоретическая часть		
1.	Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	2
	Практическая часть		
2.	Учебно-методические занятия	2	2
3.	Учебно-тренировочные занятия		
3.1	Лёгкая атлетика	8	8
3.2	Спортивные игры: БАСКЕТБОЛ	10	10
3.3	Борьба классическая (юноши). ОФП (девушки)	8	10
	<i>Дифференцированный зачет (1 семестр)</i>	2	2
	<b><i>Итого 1 семестр</i></b>	<b>32</b>	<b>34</b>

### 1 курс 2 семестр

3.4	Спортивные игры: ВОЛЕЙБОЛ	10	10
3.6	Спортивные игры: МИНИ-ФУТБОЛ	10	10
3.7	Легкая атлетика	6	8
	<i>Дифференцированный зачет (2 семестр)</i>	2	2
	<b><i>Итого 2 семестр</i></b>	<b>38</b>	<b>40</b>
	<b><i>Всего за 1 курс обучения</i></b>	<b>70</b>	<b>74</b>

## Тематический план и содержание учебного предмета ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 2 КУРС 3 СЕМЕСТР

№ тем ы	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	
		Для специальности	Для профессии
	Теоретическая часть		
1.	<b>Самостоятельные занятия физическими упражнениями.</b> Построение занятий. Самоконтроль при занятиях. Средства восстановления. Массаж, самомассаж.	2	2
2.	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.	2	2
	Практическая часть		
3.	Учебно-методические занятия	2	2
3.	Учебно-тренировочные занятия		
3.1	Лёгкая атлетика	14	8
3.2	Спортивные игры: БАСКЕТБОЛ	14	10
3.3	Борьба классическая (юноши). ОФП (девушки)	12	8
	<i>Дифференцированный зачет (3 семестр)</i>	2	2
	<b>Итого 3 семестр</b>	<b>48</b>	<b>34</b>

### 2 курс 4 семестр

3.4	Спортивные игры: ВОЛЕЙБОЛ		10
3.5	Гимнастика		10
3.6	Спортивные игры: МИНИ-ФУТБОЛ		10
3.7	Легкая атлетика		6
	<i>Дифференцированный зачет (4 семестр)</i>		2
	<b>Итого 4 семестр</b>		<b>38</b>
	<b>Всего за 2 курс обучения</b>	<b>48</b>	<b>72</b>

**Тематический план и содержание учебного предмета ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**3 КУРС 5 СЕМЕСТР -**

№ тем ы	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	
		Для специальности	Для профессии
	Теоретическая часть		
1.	Вредные привычки и их влияние на организм человека. Влияние курения, алкоголя, наркотиков на органы человека.		2
	Практическая часть		56
2.	Учебно-методические занятия		2
3.	Учебно-тренировочные занятия		
3.1	Лёгкая атлетика		10
3.2	Спортивные игры: БАСКЕТБОЛ		16
3.3	Борьба классическая (юноши). ОФП (девушки)		8
	Спортивные игры: ВОЛЕЙБОЛ		18
	<i>Дифференцированный зачет (5 семестр)</i>		2
	<i>Итого 5 семестр</i>		<b>58</b>
	<i>Всего за 3 курс</i>		<b>58</b>

**ПОУРОЧНЫЙ ПЛАН**  
**по предмету «Физическая культура» для студентов ГБПОУ НТК им. А.И. Покрышкина**  
**по специальности. 1-й КУРС**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся.		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
<b>Раздел Теоретическая часть</b>			2	
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	<p>Цель, задачи курса предмета «физическая культура». Правила поведения на уроках по ф.к. Гигиенические требования. Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.</p> <p>Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.</p> <p>Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>			2
<b>Практическая часть</b>	<i>Учебно-методические занятия</i>			
Учебно-методические занятия	<p><i>1.Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.</i></p> <p><i>2.Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.</i></p>		2	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика.</b>	<i>Учебно-тренировочные занятия</i>		8	
<b>Тема 1.1.Бег на средние и длинные дистанции. Толкание ядра</b>	<b>Практические занятия.</b>		2	
	1.	<b>Обучение технике бега на средние дистанции. Воспитание специальной выносливости.</b> <b>Толкание ядра.</b> Держание снаряда. Подготовка к разбегу. Скачкообразный		2

		разбег. Финальное усилие. Торможение		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> выполнение домашних заданий по теме 1.1. Совершенствование бега и ходьбы. Кроссовый бег от 6 до 30 минут. Развитие выносливости. Упражнения для развития мышц ног (стопы).		1	
<b>Тема 1.2. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.</b>	<b>Практические занятия.</b>		2	
	1	<b>Техника низкого старта.</b> Выполнение команд «На старт», «Внимание», «Марш». <b>Старт. Стартовый разбег.</b> Развитие скоростно-силовых качеств. <b>Техника эстафетного бега.</b> Держание эстафетной палочки. Зона передачи. Способы передачи. Скоростно-силовые упражнения. <b>Совершенствование бега на короткие дистанции.</b> Эстафетный бег 4x100м. Выполнение контрольных нормативов. Нормативы комплекса ГТО.		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> выполнение домашних заданий по теме 1.2. <b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b> Совершенствование техники бега (бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени, прыжки в шаге). Пробегание серий из коротких отрезков по 20, 30 метров.		1	
<b>Тема 1.3. Техника метания гранаты.</b>	<b>Практические занятия.</b>		2	
	1	<b>Метание гранаты.</b> Держание снаряда. Разбег и отведение снаряда. «Скрестный» шаги постановка ног в упор. Финальное усилие, выпуск снаряда. Торможение. <b>Совершенствование техники бега на средние дистанции. Воспитание специальной выносливости.</b>		2 3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> выполнение домашних заданий по теме			
	<b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b> Бег от 10 до 25 минут. Воспитание выносливости. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.			
<b>Тема 1.4. Обучение и совершенствование техники прыжков в длину и высоту.</b>	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги». Обучение разбегу, отталкиванию, фазе полета, приземлению. <b>Совершенствование бега на короткие дистанции.</b> Эстафетный бег 4x100м. Выполнение контрольных нормативов. Нормативы комплекса ГТО.		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> выполнение домашних заданий по теме 1.4.		1	

	<b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b> Упражнения для развития силы мышц ног и прыгучести.			
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>			<b>10</b>	
<b>Тема 2.1. Стойки и перемещения баскетболиста. Выбор места, освобождение от опеки.</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	1	<b>Стойки баскетболиста.</b> Защитная стойка баскетболиста. <b>Перемещения – ходьба, бег, приставные шаги,</b> прыжки, остановки, повороты. Подвижные игры. Бег на месте с переходом к бегу по дистанции. Старты с места. Рывки. Ускорения по дуге. Бег за лидером. <b>Приставные шаги.</b> <b>Ловля и передачи в движении.</b> Передачи после ведения. Передачи двумя мячами. Взаимодействие в тройках. Передачи на разные расстояния. Передачи с отскоком о пол. Скрытые передачи		2  2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> выполнение домашних заданий по теме 2.1. <b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b>		1	
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 2.2. Ловля и передача мяча. Передачи на месте и в движении. Скрытые передачи. Передачи на разные расстояния.</b>	1	<b>Техника владения мячом.</b> Ловля двумя руками. Ловля одной рукой. <b>Обучение передачи двумя руками от груди. Передача одной рукой от плеча.</b> Совершенствование перемещений. Прыжки. Остановки и повороты. Освобождение от опеки. Выход на свободное место. Игры с элементами баскетбола.		2  3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> выполнение домашних заданий по теме 2.2. <b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b> Развитие скоростно-силовых качеств.		1	
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 2.3. Ведение мяча. Ведение и передачи мяча.</b>	1	<b>Техника ведения мяча. Ведение на месте и в движении.</b> Высокое и низкое ведение. Ведение правой и левой рукой. <b>Ведение с изменением направления. Сочетание передач и ведения.</b> <b>Ведение без зрительного контроля. Сочетание ведения с другими приемами (передачами и бросками).</b>		2  3



	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> выполнение домашних заданий по теме 2.3. <b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b> Упражнения для развития ручной ловкости. Развитие силы мышц пальцев и кисти.		2	
<b>Тема 2.4 Броски мяча по кольцу. Броски из под кольца, со средних и дальних расстояний. Штрафной бросок. Броски после ведения.</b>	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	<b>Броски одной рукой сверху из под кольца.</b> Броски со средних расстояний (1,2м) с разных точек. Штрафной бросок. <b>Броски после ведения. Броски с дальних и средних расстояний.</b> Броски правой и левой рукой. Совершенствование приемов в учебной игре.		2
	2			3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> выполнение домашних заданий по теме 2.4. <b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b> Комплексы упражнения для развития ручной ловкости.		1	
<b>Тема 2.5. Взаимодействие игроков в защите. Личная и зонная защита.</b>	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	<b>Исходное положение защитника – стойка.</b> Сближение с игроком – вырывание, выбивание и накрывание мяча. <b>Перехват мяча.</b> Овладение мячом отскочившим от щита или корзины. <b>Личная защита (опека определённого игрока).</b> <b>Зонная защиты</b>		2
	2			3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> выполнение домашних заданий по теме 2.5. <b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b> Развитие силы мышц ног.		1	
<b>Раздел 3. Борьба классическая.</b>			8	
<b>Тема 3.1 Стойки борца. Захваты и освобождения. Основные положения борца (мост, партер и др.)</b>	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	<b>Стойки борца. Основные положения борца (партер, мост, захваты.</b> Борьба за захваты и освобождения от захватов. Основные правила ведения борьбы. <b>Борьба за захваты (руки, руки и шеи, руки и туловища).</b> Борьба за устойчивость равновесия. Борьба за площадь ковра		2
				2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> выполнение домашних заданий по теме 3.1. <b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b> Развитие физического качества – сила.		2	
	<b>Практические занятия</b>		2	

Тема 3.2 Перевод из стойки в партер. Перевороты в партере.	1	Перевод рывком за руку. Перевод рывком захватом руки и туловища. Переворот скручиванием захватом дальней руки сзади-сбоку. переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шею. Переворот обратным захватом туловища. Переворот забеганием захватом шеи из по плеча. Переворот накатом захватом руки на ключ и туловища. Совершенствование изученных приемов. Учебные схватки.		2 2 2
				3
		Самостоятельная работа обучающихся выполнение домашних заданий по теме 3.2. Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы. Развитие физического качества – сила.	2	
Тема 3.3 Броски. Совершенствование в учебных схватках.		Практические занятия	2	
	1	Бросок подворотом захватом руки на плечо (с колен). Бросок подворотом захватом руки и шеи (с колен). Развитие силы.		2 2
Тема 3.3 Броски. Совершенствование в учебных схватках	2	Совершенствование бросков и переводов. Учебные схватки. Совершенствование изученных приемов в учебных схватках. Выполнение учебных нормативов.	1	2 3
<i>Дифференцированный зачёт 1 семестр</i>			2	
		Самостоятельная работа обучающихся выполнение домашних заданий по теме 3.3. Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы. Комплексы упражнений для развития силы мышц шеи, рук и верхнего плечевого пояса, ног, мышц брюшного пресса.	1	
Раздел 4. Волейбол			10	
Тема 4.1 Стойка и перемещения волейболиста (приставным шагом, бегом, ускорения, прыжки).		Практические занятия	2	
	1	Волейбол как учебный раздел. Сущность и правила игры. Типы стартовых стоек. Ходьба и бег в волейболе. Перемещение и выбор места для выполнения конкретного технического приёма. Скачок.		2 2
	2	Чередование бега с ускорениями. Челночный бег. Выполнение перемещений с другими техническими приёмами.		2 2

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> выполнение домашних заданий по теме 4.1. <b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b> Воспитание скоростных качеств. Упражнения для мышц ног способствующих развитию прыгучести.		1	
<b>Тема 4.2. Верхняя и нижняя передачи. Прием мяча. Подачи.</b>	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	<b>Верхняя передача. Передачи на собой.</b> Передачи в стену. Передачи партнеру. <b>Нижняя передача и нижний прием мяча.</b> Прием мяча одной рукой.		2 2
	2	<b>Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача.</b> Верхняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Сочетание различных технических приёмов. <b>Совершенствование приёмов в учебной игре.</b>		2 3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> выполнение домашних заданий по теме 4.2. <b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b> Развитие скоростно-силовых качеств. Пробегание коротких отрезков. ОФП.		2	
<b>Тема 4.3. Нападающий удар.</b>	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	<b>Обучение прямому нападающему удару.</b> Техника разбега, толчка, ударное действие по мячу, приземление. <b>Боковой нападающий удар. Обводящий удар.</b> Скидка. Совершенствование прямого нападающего удара.		2 2
	2	<b>Нападающий удар с укороченной передачи.</b> Нападающие удары из зоны «2», «3», «4» <b>Совершенствование нападающих ударов.</b> Применение изученных приёмов в игре.		2 3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> выполнение домашних заданий по теме 4.3. <b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b> Упражнения для развития силы мышц ног. Обще развивающие упражнения.		2	
<b>Тема 4.4 Взаимодействие</b>	<b>Практические занятия</b>		2	

игроков в нападении. Организация атакующих действий. Комбинационная игра.	1	<b>Игра в три передачи.</b> Организация нападения через пасующего находящегося в зоне»3», «2», «4». <b>Прием подачи, организация атаки.</b> Совершенствование в учебной игре.		2 3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> выполнение домашних заданий по теме 4.4. <b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b> Общая физическая подготовка.		2	
<b>Тема 4.5 Защита «углом вперед», «углом назад». Блокирование. Страховка за блоком.</b>	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	<b>Блокирование. Страховка за блоком.</b> Индивидуальные тактические действия в защите. Прием мяча от подачи. Приём мяча от нападающего удара. <b>Командные тактические действия в защите.</b> Защита со страховкой центральным игроком зоны «6». Страховка игроками зоны 1 или 5. Выполнение учебных нормативов.		2 3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> выполнение домашних заданий по теме 4.5. <b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b>		1	
<b>Раздел 5. Гимнастика.</b>			10	
<b>Тема 5.1. Строевые упражнения. Построения и перестроения. Гимнастическая терминология.</b>	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	<b>Строевые упражнения. Построения и перестроения.</b> Выполнение команд. Общеразвивающие упражнения. Составление комплексов ОРУ.		1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> выполнение домашних заданий по теме 5.1. Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы. Правила составления комплексов общеразвивающих упражнений. Составить комплекс ОРУ		1	
<b>Тема 5.2. Упражнения на низкой и высокой перекладине.</b>	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	<b>Низкая перекладина:</b> техника подъёма в упор махом одной, толчком другой. Техника оборота на перекладине.		2
	2	<b>Высокая перекладина:</b> Вис. Размахивание в висе. Обучение технике подъема переворотом. Подъем разгибом. Обороты на перекладине. Совершенствование изученных приёмов. Гимнастические комбинации на снарядах.		2 3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> выполнение домашних заданий по теме 5.2.		2	

	<b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b> Силовые упражнения. Составить комплекс ОРУ.			
<b>Тема 5.3. Упражнения на параллельных брусьях</b>	<b>. Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	1	<b>Размахивание на брусьях.</b> Соскок махом вперед (вправо). Кувырок вперед (из седа ноги врозь). Гимнастические комбинации на брусьях <b>Стойка на плечах силой.</b> Соскок махом назад.		2 2
	2	Из упора на руках подъём разгибом в сед ноги врозь, кувырок вперед, перемах внутрь, соскок махом назад (вправо).		3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> выполнение домашних заданий по теме 5.3 <b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b> Гигиенические требования предъявляемые к местам занятий гимнастикой.		2	
<b>Тема 5.4. Акробатические упражнения. Кувырки, перекаты, упражнения на координацию и равновесие.</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	1	Перекаты и кувырки (группировка). Обучение кувырку вперед, кувырку назад, кувырки через плечо. Кувырок прыжком. Упражнения на равновесие. Обучение технике стоек ( на лопатках, голове, руках). Перевороты влево (вправо). Упражнения на координацию. Гимнастические комбинации.		2 3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> выполнение домашних заданий по теме 5.4. <b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b> Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики. Силовые упражнения.		2	
<b>Тема 5.5. Опорные прыжки через коня в ширину и длину.</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	1	Прыжок согнув ноги через коня в ширину. Прыжок в длину (конь в длину 115см., мостик сбоку)		2
	2	Прыжок ноги врозь(конь в длину 115-125см, юноши) толчком о дальнюю часть коня.		3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> выполнение домашних заданий по теме 5.5. <b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b> Составление комплексов ППФП, физкультурной паузы.		1	
<b>Раздел 6. Мини-футбол.</b>			<b>10</b>	
<b>Тема 6.1. Передачи мяча</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	1	Передачи внутренней стороной стопы, внутренней частью подъёма, серединой		2

<b>и остановки. Передачи различными частями стопы. Игра головой. Передачи в одно касание (без остановки).</b>		подъёма, внешней частью подъёма.		
	2	Передачи мяча головой. Удары серединой лба. Боковой частью лба. Учебная игра.		2
	3	Передачи мяча в двойках, тройках. Техника остановок мяча ногой, бедром, грудью. Совершенствование в игре		3
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> выполнение домашних заданий по теме 6.1. <b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b> Гигиенические требования к учащимся при занятиях футболом.	1	
<b>Тема 6.2. Ведение мяча. Передачи после ведения.</b>		<b>Практические занятия</b>	2	
	1	<b>Ведение мяча ногой. Сочетание бега и ударов.</b> Ведение по прямой. Ведение по дуге.		2
	2	Ведение мяча с изменением скорости. Ведение мяча с изменением направления. Сочетание скорости бега с изменением направления.		2
	3	<b>Сочетание ведения мяча с передачами.</b>		2
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> выполнение домашних заданий по теме 6.2 <b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b>	2	
<b>Тема 6.3 Удары мяча. Штрафные и свободные удары.</b>		<b>Практические занятия</b>	2	
	1	<b>Техника ударов по мячу ногой.</b> Послеударные действия. Разбег постановка опорной ноги, последний шаг, ударное действие. Штрафные и свободные удары.		2
	2	<b>Изучение ударов по мячу головой.</b> Прямые и резаные удары. Совершенствование в игре. Удары по неподвижному мячу. Удары по катящемуся навстречу мячу. Удары по прыгающему навстречу мячу. Удары с лета. Учебная игра		2 3
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> выполнение домашних заданий по теме 6.3 <b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b>	2	
<b>Тема 6.4. Взаимодействие игроков в нападении. Взаимодействие в двойках, тройках.</b>		<b>Практические занятия</b>	2	
	1	<b>Обучение индивидуальным тактическим действиям:</b> открывание, ложный увод, создание численного большинства <b>Обводка и финты.</b> Внезапные смены скорости, направления. Финты с наступанием и переступанием.		2
				2 3

Учебная игра	Групповые тактические действия «стенка», «скрещивание», «пропускание мяча», «смена мест».			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> выполнение домашних заданий по теме 6.4 <b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b> Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств.		2	
Тема 6.5. Организация защитных действий. Совершенствование в игре.	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Индивидуальные действия в защите: закрывание, перехват и отбор мяча, преследование игрока с мячом и без мяча, страховка. Учебная игра. Выполнение учебных нормативов. Экзамен.		2  3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> выполнение домашних заданий по теме 4.1. <b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b> Самостоятельная теоретическая и практическая подготовка к экзамену.		1	
<i>Дифференцированный зачёт 2 семестр</i>			2	
<b>ИТОГО</b>			70	

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)



**ПОУРОЧНЫЙ ПЛАН**  
**по предмету «Физическая культура» для студентов ГБПОУ НТК им. А.И. Покрышкина**  
**по специальности. 2 КУРС**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел Теоретическая часть		2	
<i>Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</i>	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	2	2
<i>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</i>	Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.		
Практическая часть	Учебно-методические занятия	4	
	1.Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. 2.Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения. 3.Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.	2	

	<p>4.Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма.</p> <p>5.Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.</p> <p>6.Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру).</p> <p>7.Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.</p>		2	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика.</b>	Учебно-тренировочные занятия		<b>14</b>	
<b>Тема 1.1.Бег на средние и длинные дистанции.</b>	<b>Практические занятия.</b>		<b>4</b>	
	1.	<b>Обучение технике бега на средние дистанции. Воспитание специальной выносливости.</b>		2
	2.	<b>Техника бега на длинные дистанции. Тактика бега. Воспитание общей выносливости</b>		2
	3.	<b>Старт и стартовый разгон.</b> Техника бега по дистанции(положение рук, туловища, постановка стопы. <b>Развитие общей выносливости.</b>		2
	4.	<b>Финиширование в беге на средние и длинные дистанции.</b> Финишный спрут. Выполнение контрольных нормативов. <b>Нормативы Комплекса ГТО.</b>		3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> выполнение домашних заданий по теме 1.1. Совершенствование бега и ходьбы. Кроссовый бег от 6 до 30 минут. Развитие выносливости. Упражнения для развития мышц ног (стопы).		2	
<b>Тема 1.2. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.</b>	<b>Практические занятия.</b>		<b>4</b>	
	1	<b>Совершенствованиетехники низкого старта.</b> Выполнение команд «На старт», «Внимание», «Марш». <b>Старт. Стартовый разбег.</b> Развитие скоростно-силовых качеств. Бег по дистанции. Бег по виражу. Финиширование. Пробегание отрезков 4x30м, 6x20м. Челночный бег. <b>Упражнения на растяжение.</b>	2	2 2
	2	<b>Техника эстафетного бега.</b> Держание эстафетной палочки. Зона передачи. Способы передачи. Скоростно-силовые упражнения. <b>Совершенствование бега на короткие дистанции.</b> Эстафетный бег 4x100м. Выполнение контрольных нормативов. Нормативы комплекса ГТО.	2	2 3

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> выполнение домашних заданий по теме 1.2. <b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b> Совершенствование техники бега (бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени, прыжки в шаге). Пробежание серий из коротких отрезков по 20, 30 метров.		2	
<b>Тема 1.3.Техника метания гранаты. Техника толкания ядра.</b>	<b>Практические занятия.</b>		2	
	1	<b>Толкание ядра.</b> Держание снаряда. Подготовка к разбегу. Скачкообразный разбег. Финальное усилие. Торможение. <b>Метание гранаты.</b> Держание снаряда. Разбег и отведение снаряда. «Скрестный» шаги постановка ног в упор. Финальное усилие, выпуск снаряда. Торможение.	2	2 2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> выполнение домашних заданий по теме 1.3. <b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b> Бег от 10 до 25 минут. Воспитание выносливости. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.			
<b>Тема 1.4. Обучение и совершенствование техники прыжков в длину и высоту.</b>	<b>Практические занятия</b>		4	
	1	Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги». Обучение разбегу, отталкиванию, фазе полета, приземлению. Обучение прыжку в высоту с разбега способом «перешагивание», «перекидной». Обучение разбегу, толчку, переходу через планку, приземлению.	2	2  2
	2	Совершенствование техники прыжков в длину и высоту. Выполнение учебных нормативов. Нормативы комплекса ГТО.	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> выполнение домашних заданий по теме 1.4. <b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b> Упражнения для развития силы мышц ног и прыгучести.		2	
			14	
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>				
<b>Тема 2.1.Стойки и перемещения баскетболиста. Выбор места, освобождение от опеки.</b>	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Совершенствование перемещений. Прыжки. Остановки и повороты. Освобождение от опеки. Выход на свободное место. Игры с элементами баскетбола.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> выполнение домашних заданий по теме 2.1. <b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b>		2	
<b>Тема 2.2. Ловля и передача мяча. Передачи</b>	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	<b>Техника владения мячом.</b> Ловля двумя руками. Ловля одной рукой.		2

на месте и в движении. Скрытые передачи. Передачи на разные расстояния.		<b>Обучение передачи двумя руками от груди. Передача одной рукой от плеча.</b>		
	2	<b>Ловля и передача мяча. Ловля и передачи в движении.</b> Передачи после ведения. Передачи двумя мячами. Взаимодействие в тройках. Передачи на разные расстояния. Передачи с отскоком о пол. Скрытые передачи.		2 2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> выполнение домашних заданий по теме 2.2. <b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b> Развитие скоростно-силовых качеств.		2	
Тема 2.3. Ведение мяча. Ведение и передачи мяча.	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	<b>Техника ведения мяча. Ведение на месте и в движении.</b> Высокое и низкое ведение. Ведение правой и левой рукой.		2
	2	<b>Ведение с изменением направления. Сочетание передач и ведения.</b>		2
	3	<b>Ведение без зрительного контроля. Сочетание ведения с другими приемами (передачами и бросками).</b>		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> выполнение домашних заданий по теме 2.3. <b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b> Упражнения для развития ручной ловкости. Развитие силы мышц пальцев и кисти.		2	
Тема 2.4 Броски мяча по кольцу. Броски из под кольца, со средних и дальних расстояний. Штрафной бросок. Броски после ведения.	<b>Практические занятия</b>		4	
	1	<b>Броски одной рукой сверху из под кольца.</b> Броски со средних расстояний (1,2м) с разных точек. Штрафной бросок.	2	2
	2	<b>Броски после ведения. Броски с дальних и средних расстояний.</b> Броски правой и левой рукой. Совершенствование приемов в учебной игре.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> выполнение домашних заданий по теме 2.4. <b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b> Комплексы упражнения для развития ручной ловкости.		2	
Тема 2.5. Взаимодействие игроков в защите. Личная и зонная защита.	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	<b>Исходное положение защитника – стойка.</b> Сближение с игроком – вырывание, выбивание и накрывание мяча. <b>Перехват мяча.</b> Овладение мячом отскочившим от щита или корзины.		2
	2	<b>Личная защита (опека определённого игрока).</b> <b>Зонная защиты</b>		3

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> выполнение домашних заданий по теме 2.5. <b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b> Развитие силы мышц ног.		2	
<b>Тема 2.6.</b> <b>Взаимодействие игроков</b> <b>в нападении. Заслоны.</b> <b>Совершенствование в</b> <b>игре.</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	1	<b>Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча. Постановка заслонов.</b>		3
	2	<b>Групповые взаимодействия (командная игра).</b> Взаимодействие по принципу «отдай и выходи». Взаимодействие игроков команды. Учебная игра.		3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> выполнение домашних заданий по теме 2.6. <b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b>		2	
<b>Раздел 3. Борьба классическая.</b>			<b>12</b>	
<b>Тема 3.1 Стойки борца.</b> <b>Захваты и освобождения.</b> <b>Основные положения борца (мост, партер и др.)</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>	
	1	<b>Стойки борца. Основные положения борца (партер, мост, захваты.</b> Борьба за захваты и освобождения от захватов. Основные правила ведения борьбы.	2	2
	2	<b>Борьба за захваты (руки, руки и шеи, руки и туловища).</b> Борьба за устойчивость равновесия. Борьба за площадь ковра	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> выполнение домашних заданий по теме 3.1. <b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b> Развитие физического качества – сила.			
<b>Тема 3.2 Перевод из стойки в партер.</b> <b>Перевороты в партере.</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>	
	1	<b>Перевод рывком за руку. Перевод рывком захватом руки и туловища.</b> <b>Переворот скручиванием захватом дальней руки сзади-сбоку.</b> переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шею.	2	2
				2
	2	<b>Переворот обратным захватом туловища.</b> Переворот забеганием захватом шеи из по плеча. <b>Переворот накатом захватом руки на ключ и туловища.</b> Совершенствование изученных приемов. Учебные схватки.	2	2
				3

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> выполнение домашних заданий по теме 3.2. <b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b> Развитие физического качества – сила.			
<b>Тема 3.3 Броски.</b> <b>Совершенствование в учебных схватках.</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>	
	1	Бросок подворотом захватом руки на плечо (с колен).	2	2
		Бросок подворотом захватом руки и шеи (с колен).		2
	2	Совершенствование бросков и переводов.	2	2
		Учебные схватки. Совершенствование изученных приемов в учебных схватках. Выполнение учебных нормативов.		3
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> выполнение домашних заданий по теме 3.3. <b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b> Комплексы упражнений для развития силы мышц шеи, рук и верхнего плечевого пояса, ног, мышц брюшного пресса.				
<b>Дифференцированный зачёт 3 семестр</b>			<b>2</b>	
<b>ИТОГО</b>			<b>48</b>	

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)

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»  
ДЛЯ ПРОФЕССИИ

№ тем ы	Наименование разделов и тем	Кол-во часов		В том числе			Самостоятельная работа
		Максимальная учебная нагрузка	Обязательная аудиторная учебная нагрузка	Лабораторные занятия	практические занятия	контрольные работы,(зачеты , экзамен)	
1.	Введение. Основы здорового образа жизни. Меры безопасности и правила поведения на уроках по физической культуре. Основы здорового образа жизни. Самоконтроль. Комплекс ГТО (теория)	6	6				2
	<b>Раздел 1. Легкая атлетика.</b>	<b>42</b>	<b>34</b>		<b>34</b>	<b>4</b>	<b>14</b>
1.1	Бег на длинные и средние дистанции.		10		10		
1.2	Бег на короткие дистанции. Старт. Разбег. Финиширование. Выполнение нормативов комплекса ГТО		8		8		
1.3	Техника метания гранаты. Толкание ядра.		8		8		
1.4	Прыжки в длину и высоту. Нормативы комплекса ГТО.		8		8		
	<b>Раздел 2. Баскетбол.</b>	<b>46</b>	<b>36</b>		<b>36</b>	<b>2</b>	<b>14</b>
2.1	Стойки и перемещения баскетболиста. Освобождение от опеки. Выбор места.		6		6		
2.2	Ловля и передача мяча. Передачи на месте и в движении. Скрытые передачи. Передачи на разные расстояния.		6		6		
2.3	Ведение мяча. Ведение и передачи мяча.		6		6		
2.4	Броски мяча по кольцу. Броски из под кольца, со средних и дальних расстояний. Штрафной бросок. Броски после ведения.		6		6		
2.5	Взаимодействие игроков в защите. Личная и зонная защита.		6		6		



2.6	Взаимодействие игроков в нападении. Заслоны. Совершенствование в игре.		6		4		
	<b>Раздел 3. Борьба классическая.</b>	30	<b>24</b>		24	1	10
3.1	Стойки борца. Захваты и освобождения. Основные положения борца (мост, партер и др.)		6		6		
3.2	Перевод из стойки в партер. Перевороты в партере.		10		10		
3.3	Броски. Совершенствование в учебных схватках.		8		8		
	<b>Раздел 4. Волейбол.</b>	48	<b>38</b>		38	1	16
4.1	Стойка и перемещения волейболиста (приставным шагом, бегом, ускорения, прыжки).		8		8		
4.2	Верхняя и нижняя передачи.		8		8		
4.3	Нападающий удар.		8		8		
4.4	Взаимодействие игроков в нападении. Организация атакующих действий. Комбинационная игра.		8		8		
4.5	Защита «углом вперед», «углом назад». Блокирование. Страховка за блоком.		6		6		
	<b>Раздел 5. Гимнастика.</b>	40	<b>32</b>		32	1	16
5.1	Строевые упражнения. Построения и перестроения. Гимнастическая терминология.		4		4		
5.2	Упражнения на низкой и высокой перекладине. Нормативы комплекса ГТО		6		6		
5.3	Упражнения на параллельных брусьях.		8		8		
5.4	Акробатические упражнения. Кувырки, перекувы, упражнения на координацию и равновесие.		8		8		
5.5	Опорные прыжки через коня в ширину и длину.		6		6		
	<b>Раздел 6. Мини-футбол.</b>	44	<b>34</b>		34	1	16
6.1	Передачи мяча и остановки. Передачи различными частями стопы. Игра головой. Передачи в одно касание (без остановки).		6		6		
6.2	Ведение мяча. Передачи после ведения.		8		8		
6.3	Удары мяча. Штрафные и свободные удары.		8		8		
6.4	Взаимодействие игроков в нападении.		8		8		

	Взаимодействие в двойках, тройках. Учебная игра.						
6.5	Организация защитных действий. Совершенствование в игре.		4		4		
	<b>итого</b>	<b>306</b>	<b>204</b>	<b>6</b>	<b>198</b>	<b>10</b>	<b>102</b>

**ПОУРОЧНЫЙ ПЛАН**  
**по предмету «Физическая культура» для студентов ГБПОУ НТК им. А.И. Покрышкина**  
**для профессии. 1 КУРС**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся.		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
<b>Раздел Теоретическая часть</b>			2	
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	<p>Цель, задачи курса предмета «физическая культура». Правила поведения на уроках по ф.к. Гигиенические требования. Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.</p> <p>Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.</p> <p>Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>			2
<b>Практическая часть</b>	<i>Учебно-методические занятия</i>			
Учебно-методические занятия	<p><i>1.Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.</i></p> <p><i>2.Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.</i></p>		2	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика.</b>	<i>Учебно-тренировочные занятия</i>		8	
<b>Тема 1.1.Бег на средние и длинные дистанции. Толкание ядра</b>	<b>Практические занятия.</b>		2	
	1.	<b>Обучение технике бега на средние дистанции. Воспитание специальной выносливости.</b> <b>Толкание ядра.</b> Держание снаряда. Подготовка к разбегу. Скачкообразный разбег. Финальное усилие. Торможение	2	2

Тема 1.2. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> выполнение домашних заданий по теме 1.1. Совершенствование бега и ходьбы. Кроссовый бег от 6 до 30 минут. Развитие выносливости. Упражнения для развития мышц ног (стопы).		1	
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	<b>Техника низкого старта.</b> Выполнение команд «На старт», «Внимание», «Марш». <b>Старт. Стартовый разбег.</b> Развитие скоростно-силовых качеств. <b>Техника эстафетного бега.</b> Держание эстафетной палочки. Зона передачи. Способы передачи. Скоростно-силовые упражнения. <b>Совершенствование бега на короткие дистанции.</b> Эстафетный бег 4x100м. Выполнение контрольных нормативов. Нормативы комплекса ГТО.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> выполнение домашних заданий по теме 1.2. <b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b> Совершенствование техники бега (бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени, прыжки в шаге). Пробегание серий из коротких отрезков по 20, 30 метров.		2	
Тема 1.3. Техника метания гранаты.	<b>Практические занятия.</b>		2	
	1	<b>Метание гранаты.</b> Держание снаряда. Разбег и отведение снаряда. «Скрестный» шаги постановка ног в упор. Финальное усилие, выпуск снаряда. Торможение. <b>Совершенствование техники бега на средние дистанции. Воспитание специальной выносливости.</b>	2	2 3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> выполнение домашних заданий по теме			
	<b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b> Бег от 10 до 25 минут. Воспитание выносливости. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.			
Тема 1.4. Обучение и совершенствование техники прыжков в длину и высоту.	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги». Обучение разбегу, отталкиванию, фазе полета, приземлению. <b>Совершенствование бега на короткие дистанции.</b> Эстафетный бег 4x100м. Выполнение контрольных нормативов. Нормативы комплекса ГТО.	2  2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> выполнение домашних заданий по теме 1.4. <b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b> Упражнения для развития силы мышц ног и прыгучести.		1	
Раздел 2. Баскетбол			10	
	<b>Практические занятия</b>		2	

Тема 2.1. Стойки и перемещения баскетболиста. Выбор места, освобождение от опеки.	1	Стойки баскетболиста. Защитная стойка баскетболиста. <b>Перемещения – ходьба, бег, приставные шаги</b> , прыжки, остановки, повороты. Подвижные игры. Бег на месте с переходом к бегу по дистанции. Старты с места. Рывки. Ускорения по дуге. Бег за лидером. <b>Приставные шаги.</b> <b>Ловля и передачи в движении.</b> Передачи после ведения. Передачи двумя мячами. Взаимодействие в тройках. Передачи на разные расстояния. Передачи с отскоком о пол. Скрытые передачи.		2
	Самостоятельная работа обучающихся выполнение домашних заданий по теме 2.1. <b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b>		1	
Тема 2.2. Ловля и передача мяча. Передачи на месте и в движении. Скрытые передачи. Передачи на разные расстояния.	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	<b>Техника владения мячом.</b> Ловля двумя руками. Ловля одной рукой. <b>Обучение передачи двумя руками от груди. Передача одной рукой от плеча.</b> Совершенствование перемещений. Прыжки. Остановки и повороты. Освобождение от опеки. Выход на свободное место. Игры с элементами баскетбола.		2
	Самостоятельная работа обучающихся выполнение домашних заданий по теме 2.2. <b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b> Развитие скоростно-силовых качеств.		1	3
Тема 2.3. Ведение мяча. Ведение и передачи мяча.	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	<b>Техника ведения мяча. Ведение на месте и в движении.</b> Высокое и низкое ведение. Ведение правой и левой рукой. <b>Ведение с изменением направления. Сочетание передач и ведения.</b> <b>Ведение без зрительного контроля. Сочетание ведения с другими приемами (передачами и бросками).</b>		2
	Самостоятельная работа обучающихся выполнение домашних заданий по теме 2.3. <b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b> Упражнения для развития ручной ловкости. Развитие силы мышц пальцев и кисти.		2	3
Тема 2.4 Броски мяча по кольцу. Броски из под кольца, со средних и дальних расстояний. Штрафной бросок. Броски после ведения.	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	<b>Броски одной рукой сверху из под кольца.</b> Броски со средних расстояний (1,2м) с разных точек. Штрафной бросок.		2
	2	<b>Броски после ведения. Броски с дальних и средних расстояний.</b> Броски правой и левой рукой. Совершенствование приемов в учебной игре.		3
Самостоятельная работа обучающихся				

	выполнение домашних заданий по теме 2.4. <b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b> Комплексы упражнения для развития ручной ловкости.		1	
<b>Тема 2.5.</b> <b>Взаимодействие игроков в защите. Личная и зонная защита.</b>	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	<b>Исходное положение защитника – стойка.</b> Сближение с игроком – вырывание, выбивание и накрывание мяча. <b>Перехват мяча.</b> Овладение мячом отскочившим от щита или корзины. <b>Личная защита (опека определённого игрока).</b> <b>Зонная защиты</b>		2
	2			3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> выполнение домашних заданий по теме 2.5. <b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b> Развитие силы мышц ног.		2	
<b>Раздел 3. Борьба классическая.</b>			10	
<b>Тема 3.1 Стойки борца. Захваты и освобождения. Основные положения борца (мост, партер и др.)</b>	<b>Практические занятия</b>		4	
	1	<b>Стойки борца. Основные положения борца (партер, мост, захваты.</b> Борьба за захваты и освобождения от захватов. Основные правила ведения борьбы. <b>Борьба за захваты (руки, руки и шеи, руки и туловища).</b> Борьба за устойчивость равновесия. Борьба за площадь ковра	2	2
				2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> выполнение домашних заданий по теме 3.1. <b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b> Развитие физического качества – сила.		2	
<b>Тема 3.2 Перевод из стойки в партер. Перевороты в партере.</b>			2	
	1	<b>Перевод рывком за руку.</b> Перевод рывком захватом руки и туловища. <b>Переворот скручиванием захватом дальней руки сзади-сбоку.</b> переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шею. <b>Переворот обратным захватом туловища.</b> Переворот забеганием захватом шеи из по плеча.		2
				2

		<b>Переворот накатом захватом руки на ключ и туловища. Совершенствование изученных приемов. Учебные схватки.</b>		3
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> выполнение домашних заданий по теме 3.2. <b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b> Развитие физического качества – сила.	2	
<b>Тема 3.3 Броски. Совершенствование в учебных схватках.</b>		<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	1	<b>Бросок подворотом захватом руки на плечо (с колен).</b> <b>Бросок подворотом захватом руки и шеи (с колен).</b> Развитие силы.		2 2
<b>Тема 3.3 Броски. Совершенствование в учебных схватках</b>	2	<b>Совершенствование бросков и переводов.</b> <b>Учебные схватки.</b> <b>Совершенствование изученных приемов в учебных схватках. Выполнение учебных нормативов.</b>	1	2 3
<b>Дифференцированный зачёт 1 семестр</b>			<b>2</b>	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> выполнение домашних заданий по теме 3.3. <b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b> Комплексы упражнений для развития силы мышц шеи, рук и верхнего плечевого пояса, ног, мышц брюшного пресса.	1	
<b>Раздел 4. Волейбол</b>			<b>10</b>	
<b>Тема 4.1 Стойка и перемещения волейболиста (приставным шагом, бегом, ускорения, прыжки).</b>		<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	1	Волейбол как учебный раздел. <b>Сущность и правила игры.</b> Типы стартовых стоек. Ходьба и бег в волейболе. <b>Перемещение и выбор места для выполнения конкретного технического приёма.</b> Скачок.		2 2
	2	<b>Чередование бега с ускорениями. Челночный бег.</b> <b>Выполнение перемещений с другими техническими приёмами.</b>		2 2



	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> выполнение домашних заданий по теме 4.1.</p> <p><b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b> Воспитание скоростных качеств. Упражнения для мышц ног способствующих развитию прыгучести.</p>	1	
<p><b>Тема 4.2. Верхняя и нижняя передачи. Прием мяча. Подачи.</b></p>	<p><b>Практические занятия</b></p>	2	
	<p>1 <b>Верхняя передача. Передачи на собой.</b> Передачи в стену. Передачи партнеру. <b>Нижняя передача и нижний прием мяча.</b> Прием мяча одной рукой.</p>		2 2
	<p>2 <b>Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача.</b> Верхняя прямая подача. Приём мяча после подачи. Сочетание различных технических приёмов. <b>Совершенствование приёмов в учебной игре.</b></p>		2 3
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> выполнение домашних заданий по теме 4.2.</p> <p><b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b> Развитие скоростно-силовых качеств. Пробегание коротких отрезков. ОФП.</p>	2	
<p><b>Тема 4.3. Нападающий удар.</b></p>	<p><b>Практические занятия</b></p>	2	
	<p>1 <b>Обучение прямому нападающему удару.</b> Техника разбега, толчка, ударное действие по мячу, приземление. <b>Боковой нападающий удар. Обводящий удар.</b> Скидка. Совершенствование прямого нападающего удара.</p>		2 2
	<p>2 <b>Нападающий удар с укороченной передачи.</b> Нападающие удары из зоны «2», «3», «4» <b>Совершенствование нападающих ударов.</b> Применение изученных приёмов в игре.</p>		2 3
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> выполнение домашних заданий по теме 4.3.</p> <p><b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b> Упражнения для развития силы мышц ног. Обще развивающие упражнения.</p>	2	
<p><b>Тема 4.4 Взаимодействие игроков в нападении.</b></p>	<p><b>Практические занятия</b></p>	2	

Организация атакующих действий. Комбинационная игра.	1   <b>Игра в три передачи.</b> Организация нападения через пасующего находящегося в зоне»3», «2», «4». <b>Прием подачи, организация атаки.</b> Совершенствование в учебной игре.			2
				3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> выполнение домашних заданий по теме 4.4. <b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b> Общая физическая подготовка.		2	
Тема 4.5 Защита «углом вперед», «углом назад». Блокирование. Страховка за блоком.	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	<b>Блокирование. Страховка за блоком.</b> Индивидуальные тактические действия в защите. Прием мяча от подачи. Приём мяча от нападающего удара. <b>Командные тактические действия в защите.</b> Защита со страховкой центральным игроком зоны «б». Страховка игроками зоны 1 или 5. Выполнение учебных нормативов.		2
				3
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> выполнение домашних заданий по теме 4.5. <b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b>		1		
Раздел 5. Гимнастика.			10	
Тема 5.1. Строевые упражнения. Построения и перестроения. Гимнастическая терминология.	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	<b>Строевые упражнения. Построения и перестроения.</b> Выполнение команд. Общеразвивающие упражнения. Составление комплексов ОРУ.		1
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> выполнение домашних заданий по теме 5.1. Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы. Правила составления комплексов общеразвивающих упражнений. Составить комплекс ОРУ		1		
<b>Практические занятия</b>			2	
	1	<b>Низкая перекладина:</b> техника подъёма в упор махом одной, толчком другой. Техника оборота на перекладине.		2

<b>Тема 5.2. Упражнения на низкой и высокой перекладине.</b>	2	<b>Высокая перекладина:</b> Вис. Размахивание в висе. Обучение технике подъема переворотом. Подъем разгибом. Обороты на перекладине. Совершенствование изученных приёмов. Гимнастические комбинации на снарядах.		2 3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> выполнение домашних заданий по теме 5.2. <b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b> Силовые упражнения. Составить комплекс ОРУ.		2	
<b>Тема 5.3. Упражнения на параллельных брусьях .</b>	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	<b>Размахивание на брусьях.</b> Соскок махом вперед (вправо). Кувырок вперед (из седа ноги врозь). Гимнастические комбинации на брусьях <b>Стойка на плечах силой.</b> Соскок махом назад.		2 2
	2	Из упора на руках подъём разгибом в сед ноги врозь, кувырок вперед, перемах внутрь, соскок махом назад (вправо).		3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> выполнение домашних заданий по теме 5.3 <b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b> Гигиенические требования предъявляемые к местам занятий гимнастикой.		2	
<b>Тема 5.4. Акробатические упражнения. Кувырки, перекаты, упражнения на координацию и равновесие.</b>	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Перекаты и кувырки (группировка). Обучение кувырку вперед, кувырку назад, кувырки через плечо. Кувырок прыжком. Упражнения на равновесие. Обучение технике стойки ( на лопатках, голове, руках). Перевороты влево (вправо). Упражнения на координацию. Гимнастические комбинации.		2 3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> выполнение домашних заданий по теме 5.4. <b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b> Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики. Силовые упражнения.		2	
<b>Тема 5.5. Опорные</b>	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Прыжок согнув ноги через коня в ширину. Прыжок в длину (конь в длину 115см., мостик сбоку)		2
	2	Прыжок ноги врозь(конь в длину 115-125см, юноши) толчком о дальнюю часть коня.		3

прыжки через коня в ширину и длину.				
	Самостоятельная работа обучающихся выполнение домашних заданий по теме 5.5. Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы. Составление комплексов ППФП, физкультурной паузы.		1	
Раздел 6. Мини-футбол.			10	
Тема 6.1. Передачи мяча и остановки. Передачи различными частями стопы. Игра головой. Передачи в одно касание (без остановки).	Практические занятия		2	
	1	Передачи внутренней стороной стопы, внутренней частью подъёма, серединой подъёма, внешней частью подъёма.		2
	2	Передачи мяча головой. Удары серединой лба. Боковой частью лба. Учебная игра.		2
	3	Передачи мяча в двойках, тройках. Техника остановок мяча ногой, бедром, грудью. Совершенствование в игре		3
	Самостоятельная работа обучающихся выполнение домашних заданий по теме 6.1. Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы. Гигиенические требования к учащимся при занятиях футболом.		1	
	Практические занятия		2	
Тема 6.2. Ведение мяча. Передачи после ведения.	1	Ведение мяча ногой. Сочетание бега и ударов. Ведение по прямой. Ведение по дуге.		2
	2	Ведение мяча с изменением скорости. Ведение мяча с изменением направления. Сочетание скорости бега с изменением направления.		2
	3	Сочетание ведения мяча с передачами.		2
	Самостоятельная работа обучающихся выполнение домашних заданий по теме 6.2 Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.		2	
	Практические занятия		2	
Тема 6.3 Удары мяча. Штрафные и свободные удары.	1	Техника ударов по мячу ногой. Послеударные действия. Разбег постановка опорной ноги, последний шаг, ударное действие. Штрафные и свободные удары.		2
	2	Изучение ударов по мячу головой. Прямые и резаные удары. Совершенствование в игре. Удары по неподвижному мячу. Удары по катящемуся навстречу мячу. Удары по прыгающему навстречу мячу. Удары с лета. Учебная игра		2 3

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> выполнение домашних заданий по теме 6.3 <b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b>		2	
<b>Тема 6.4.</b> <b>Взаимодействие игроков в нападении.</b> <b>Взаимодействие в двойках, тройках.</b> <b>Учебная игра</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	1	<b>Обучение индивидуальным тактическим действиям:</b> открывание, ложный увод, создание численного большинства <b>Обводка и финты.</b> Внезапные смены скорости, направления. Финты с наступанием и переступанием. <b>Групповые тактические действия</b> «стенка», «скрещивание», «пропускание мяча», «смена мест».		2
				2
				3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> выполнение домашних заданий по теме 6.4 <b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b> Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств.		2	
<b>Тема 6.5. Организация защитных действий.</b> <b>Совершенствование в игре.</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	1	Индивидуальные действия в защите: закрывание, перехват и отбор мяча, преследование игрока с мячом и без мяча, страховка. Учебная игра. Выполнение учебных нормативов.		2
				3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> выполнение домашних заданий по теме 4.1. <b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b> Самостоятельная теоретическая и практическая подготовка к экзамену.		1	
<i>Дифференцированный зачёт 2 семестр</i>			<b>2</b>	
<b>ИТОГО</b>			<b>74</b>	

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)

**ПОУРОЧНЫЙ ПЛАН**  
по предмету «Физическая культура» для студентов ГБПОУ НТК им. А.И. Покрышкина  
для профессии. **2 КУРС**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел Теоретическая часть		2	
<i>Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</i>	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	2	2
Практическая часть	Учебно-методические занятия	4	
Учебно-методические занятия	1.Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. 2.Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения. 3.Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.	2	
	4.Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма. 5.Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. 6.Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья).	2	

	Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру). 7.Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.			
Раздел 1. Легкая атлетика.	Учебно-тренировочные занятия		8	
Тема 1.1.Бег на средние и длинные дистанции.	Практические занятия.		2	
	1.	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Воспитание специальной выносливости. Финиширование в беге на средние и длинные дистанции. Финишный спрут. Выполнение контрольных нормативов. Нормативы Комплекса ГТО.	2	2
				2
				3
Самостоятельная работа обучающихся выполнение домашних заданий по теме 1.1. Совершенствование бега и ходьбы. Кроссовый бег от 6 до 30 минут. Развитие выносливости. Упражнения для развития мышц ног (стопы).		2		
Тема 1.2. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.	Практические занятия.		2	
	1	Совершенствование техники низкого старта. Выполнение команд «На старт», «Внимание», «Марш». Старт. Стартовый разбег. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег по дистанции. Бег по виражу. Финиширование. Пробегание отрезков 4х30м, 6х20м. Челночный бег. Упражнения на растяжение.		2
				2
	2	Техника эстафетного бега. Держание эстафетной палочки. Зона передачи. Способы передачи. Скоростно-силовые упражнения. Совершенствование бега на короткие дистанции. Эстафетный бег 4х100м. Выполнение контрольных нормативов. Нормативы комплекса ГТО.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся выполнение домашних заданий по теме 1.2. Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы. Совершенствование техники бега (бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени, прыжки в шаге). Пробегание серий из коротких отрезков по 20, 30 метров.		2	
Тема 1.3.Техника метания гранаты. Техника толкания ядра.	Практические занятия.		2	
	1	Толкание ядра. Держание снаряда. Подготовка к разбегу. Скачкообразный разбег. Финальное усилие. Торможение. Метание гранаты. Держание снаряда. Разбег и отведение снаряда. «Скрестный» шаги постановка ног в упор. Финальное усилие, выпуск снаряда. Торможение.	2	2 2

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> выполнение домашних заданий по теме 1.3. <b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b> Бег от 10 до 25 минут. Воспитание выносливости. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.			
<b>Тема 1.4. Обучение и совершенствование техники прыжков в длину и высоту.</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	1	Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги». Обучение разбегу, отталкиванию, фазе полета, приземлению.	2	2
	2	Совершенствование техники прыжков в длину и высоту. Выполнение учебных нормативов. Нормативы комплекса ГТО.		3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> выполнение домашних заданий по теме 1.4. <b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b> Упражнения для развития силы мышц ног и прыгучести.		2	
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>		<b>10</b>		
<b>Тема 2.1.Стойки и перемещения баскетболиста. Выбор места, освобождение от опеки.</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	1	Совершенствование перемещений. Прыжки. Остановки и повороты. Освобождение от опеки. Выход на свободное место. Игры с элементами баскетбола.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> выполнение домашних заданий по теме 2.1. <b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b>		2	
<b>Тема 2.2. Ловля и передача мяча. Передачи на месте и в движении. Скрытые передачи. Передачи на разные расстояния.</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	1	<b>Техника владения мячом.</b> Ловля двумя руками. Ловля одной рукой. <b>Обучение передачи двумя руками от груди. Передача одной рукой от плеча.</b>		2
	2	<b>Ловля и передача мяча. Ловля и передачи в движении.</b> Передачи после ведения. Передачи двумя мячами. Взаимодействие в тройках. Передачи на разные расстояния. Передачи с отскоком о пол. Скрытые передачи.		2 2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> выполнение домашних заданий по теме 2.2. <b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b> Развитие скоростно-силовых качеств.		2	
<b>Тема 2.3. Ведение мяча. Ведение и передачи мяча.</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	1	<b>Техника ведения мяча.</b> Ведение на месте и в движении. Высокое и низкое ведение. Ведение правой и левой рукой.		2
	2	<b>Ведение с изменением направления. Сочетание передач и ведения.</b>		2
	3	<b>Ведение без зрительного контроля. Сочетание ведения с другими приемами</b>		2



	(передачами и бросками).			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> выполнение домашних заданий по теме 2.3. <b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b> Упражнения для развития ручной ловкости. Развитие силы мышц пальцев и кисти.		2	
<b>Тема 2.4 Броски мяча по кольцу. Броски из под кольца, со средних и дальних расстояний. Штрафной бросок. Броски после ведения.</b>	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	<b>Броски одной рукой сверху из под кольца.</b> Броски со средних расстояний (1,2м) с разных точек. Штрафной бросок.		2
	2	<b>Броски после ведения. Броски с дальних и средних расстояний.</b> Броски правой и левой рукой. Совершенствование приемов в учебной игре.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> выполнение домашних заданий по теме 2.4. <b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b> Комплексы упражнения для развития ручной ловкости.		2	
<b>Тема 2.5. Взаимодействие игроков в защите. Личная и зонная защита.</b>	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	<b>Исходное положение защитника – стойка.</b> Сближение с игроком – вырывание, выбивание и накрывание мяча. <b>Перехват мяча.</b> Овладение мячом отскочившим от щита или корзины.		2
	2	<b>Личная защита (опека определённого игрока). Зонная защиты</b>		3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> выполнение домашних заданий по теме 2.5. <b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b> Развитие силы мышц ног.		2	
<b>Тема 2.6. Взаимодействие игроков в нападении. Заслоны. Совершенствование в игре.</b>	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	<b>Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча. Постановка заслонов.</b>		3
	2	<b>Групповые взаимодействия (командная игра).</b> Взаимодействие по принципу «отдай и выходи». Взаимодействие игроков команды. Учебная игра.		3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> выполнение домашних заданий по теме 2.6. <b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b>		2	
<b>Раздел 3. Борьба классическая.</b>			8	
	<b>Практические занятия</b>		2	

Тема 3.1 Стойки борца. Захваты и освобождения. Основные положения борца (мост, партер и др.)	1	Стойки борца. Основные положения борца (партер, мост, захваты. Борьба за захваты и освобождения от захватов. Основные правила ведения борьбы.	2	2
	2	Борьба за захваты (руки, руки и шеи, руки и туловища). Борьба за устойчивость равновесия. Борьба за площадь ковра		2
	Самостоятельная работа обучающихся выполнение домашних заданий по теме 3.1. Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы. Развитие физического качества – сила.			
Тема 3.2 Перевод из стойки в партер. Перевороты в партере.	Практические занятия		2	
	1	Перевод рывком за руку. Перевод рывком захватом руки и туловища. Переворот скручиванием захватом дальней руки сзади-сбоку. переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шеи.	2	2
				2
	2	Переворот обратным захватом туловища. Переворот забеганием захватом шеи из по плеча.		2
		Переворот накатом захватом руки на ключ и туловища. Совершенствование изученных приемов. Учебные схватки.		3
	Самостоятельная работа обучающихся выполнение домашних заданий по теме 3.2. Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы. Развитие физического качества – сила.			
Тема 3.3 Броски. Совершенствование в учебных схватках.	Практические занятия		2	
	1	Бросок подворотом захватом руки на плечо (с колен). Бросок подворотом захватом руки и шеи (с колен).	2	2
				2
	2	Совершенствование бросков и переводов. Учебные схватки. Совершенствование изученных приемов в учебных схватках. Выполнение учебных нормативов.		2
				3
	Самостоятельная работа обучающихся выполнение домашних заданий по теме 3.3. Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы. Комплексы упражнений для развития силы мышц шеи, рук и верхнего плечевого пояса, ног, мышц брюшного пресса.			
Дифференцированный зачёт 3 семестр			2	
Раздел 4. Волейбол.			10	

Тема 4.1 Стойка и перемещения волейболиста (приставным шагом, бегом, ускорения, прыжки).	Практические занятия		2	
	1	Волейбол как учебный раздел. Сущность и правила игры. Типы стартовых стоек. Ходьба и бег в волейболе. Перемещение и выбор места для выполнения конкретного технического приёма. Скачок.		2
	2	Чередование бега с ускорениями. Челночный бег. Выполнение перемещений с другими техническими приёмами.		2
	Самостоятельная работа обучающихся выполнение домашних заданий по теме 4.1. Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы. Воспитание скоростных качеств. Упражнения для мышц ног способствующих развитию прыгучести.		1	
Тема 4.2. Верхняя и нижняя передачи. Прием мяча. Подачи.	Практические занятия		2	
	1	Верхняя передача. Передачи на собой. Передачи в стену. Передачи партнеру. Нижняя передача и нижний прием мяча. Прием мяча одной рукой.		2
	2	Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Сочетание различных технических приёмов. Совершенствование приёмов в учебной игре.		2
	Самостоятельная работа обучающихся выполнение домашних заданий по теме 4.2. Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы. Развитие скоростно-силовых качеств. Пробегание коротких отрезков. ОФП.		2	3
Тема 4.3. Нападающий удар.	Практические занятия		2	
	1	Обучение прямому нападающему удару. Техника разбега, толчка, ударное действие по мячу, приземление. Боковой нападающий удар. Обводящий удар. Скидка. Совершенствование прямого нападающего удара.		2
	2	Нападающий удар с укороченной передачи. Нападающие удары из зоны «2», «3», «4» Совершенствование нападающих ударов. Применение изученных приёмов в игре.		2

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> выполнение домашних заданий по теме 4.3. <b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b> Упражнения для развития силы мышц ног. Обще развивающие упражнения.		2	
<b>Тема 4.4 Взаимодействие игроков в нападении. Организация атакующих действий. Комбинационная игра.</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	1	<b>Игра в три передачи.</b> Организация нападения через пасующего находящегося в зоне»3», «2», «4».		2
		<b>Прием подачи, организация атаки.</b> Совершенствование в учебной игре.		3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> выполнение домашних заданий по теме 4.4. <b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b> Общая физическая подготовка.		2	
<b>Тема 4.5 Защита «углом вперед», «углом назад». Блокирование. Страховка за блоком.</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	1	<b>Блокирование. Страховка за блоком.</b> Индивидуальные тактические действия в защите. Прием мяча от подачи. Приём мяча от нападающего удара.		2
		<b>Командные тактические действия в защите.</b> Защита со страховкой центральным игроком зоны «6». Страховка игроками зоны 1 или 5. Выполнение учебных нормативов.		3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> выполнение домашних заданий по теме 4.5. <b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b>		1	
<b>Раздел 5. Гимнастика.</b>			<b>10</b>	
<b>Тема 5.1. Строевые упражнения. Построения и перестроения. Гимнастическая терминология.</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	1	<b>Строевые упражнения. Построения и перестроения.</b> Выполнение команд.		1
		Общеразвивающие упражнения. Составление комплексов ОРУ.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> выполнение домашних заданий по теме 5.1. Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы. Правила составления комплексов общеразвивающих упражнений. Составить комплекс ОРУ.		1	
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	1	<b>Низкая перекладина:</b> техника подъёма в упор махом одной, толчком другой. Техника оборота на перекладине.		2

Тема 5.2. Упражнения на низкой и высокой перекладине.	2	<b>Высокая перекладина:</b> Вис. Размахивание в висе. Обучение технике подъема переворотом. Подъем разгибом. Обороты на перекладине. Совершенствование изученных приёмов. Гимнастические комбинации на снарядах.		2 3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> выполнение домашних заданий по теме 5.2. <b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b> Силовые упражнения. Составить комплекс ОРУ.		2	
Тема 5.3. Упражнения на параллельных брусьях	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	<b>Размахивание на брусьях.</b> Соскок махом вперед (вправо). Кувырок вперед (из седа ноги врозь). Гимнастические комбинации на брусьях <b>Стойка на плечах силой.</b> Соскок махом назад.		2 2
	2	Из упора на руках подъём разгибом в сед ноги врозь, кувырок вперед, перемах внутрь, соскок махом назад (вправо).		3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> выполнение домашних заданий по теме 5.3 <b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b> Гигиенические требования предъявляемые к местам занятий гимнастикой.		2	
Тема 5.4. Акробатические упражнения. Кувырки, перекаты, упражнения на координацию и равновесие.	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Перекаты и кувырки (группировка). Обучение кувырку вперед, кувырку назад, кувырки через плечо. Кувырок прыжком. Упражнения на равновесие. Обучение технике стоек ( на лопатках, голове, руках). Перевороты влево (вправо). Упражнения на координацию. Гимнастические комбинации.		2 3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> выполнение домашних заданий по теме 5.4. <b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b> Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики. Силовые упражнения.		2	
Тема 5.5. Опорные прыжки через коня в ширину и длину.	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Прыжок согнув ноги через коня в ширину. Прыжок в длину (конь в длину 115см., мостик сбоку)		2
	2	Прыжок ноги врозь(конь в длину 115-125см, юноши) толчком о дальнюю часть коня.		3
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> выполнение домашних заданий по теме 5.5.			1	

	<b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b> Составление комплексов ППФП, физкультурной паузы.			
<b>Раздел 6. Мини-футбол.</b>			<b>10</b>	
<b>Тема 6.1. Передачи мяча и остановки. Передачи различными частями стопы. Игра головой. Передачи в одно касание (без остановки).</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	1	Передачи внутренней стороной стопы, внутренней частью подъёма, серединой подъёма, внешней частью подъёма.		2
	2	Передачи мяча головой. Удары серединой лба. Боковой частью лба. Учебная игра.		2
	3	Передачи мяча в двойках, тройках. Техника остановок мяча ногой, бедром, грудью. Совершенствование в игре		3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> выполнение домашних заданий по теме 6.1. <b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b> Гигиенические требования к учащимся при занятиях футболом.		<i>1</i>	
<b>Тема 6.2. Ведение мяча. Передачи после ведения.</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	1	<b>Ведение мяча ногой. Сочетание бега и ударов.</b> Ведение по прямой. Ведение по дуге.		2
	2	Ведение мяча с изменением скорости. Ведение мяча с изменением направления. Сочетание скорости бега с изменением направления.		2
	3	<b>Сочетание ведения мяча с передачами.</b>		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> выполнение домашних заданий по теме 6.2 <b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b>		2	
<b>Тема 6.3 Удары мяча. Штрафные и свободные удары.</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	1	<b>Техника ударов по мячу ногой.</b> Послеударные действия. Разбег постановка опорной ноги, последний шаг, ударное действие. Штрафные и свободные удары.		2
	2	<b>Изучение ударов по мячу головой.</b> Прямые и резаные удары. Совершенствование в игре. Удары по неподвижному мячу. Удары по катящемуся навстречу мячу. Удары по прыгающему навстречу мячу. Удары с лета. Учебная игра		2 3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> выполнение домашних заданий по теме 6.3 <b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b>		2	
<b>Тема 6.4. Взаимодействие игроков</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	1	<b>Обучение индивидуальным тактическим действиям:</b> открывание, ложный увод,		2

<b>в нападении. Взаимодействие в двойках, тройках. Учебная игра</b>		создание численного большинства <b>Обводка и финты.</b> Внезапные смены скорости, направления. Финты с наступанием и переступанием. <b>Групповые тактические действия</b> «стенка», «скречивание», «пропускание мяча», «смена мест».		2
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> выполнение домашних заданий по теме 6.4 <b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b> Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств.	2	3
<b>Тема 6.5. Организация защитных действий. Совершенствование в игре.</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	1	Индивидуальные действия в защите: закрывание, перехват и отбор мяча, преследование игрока с мячом и без мяча, страховка. Учебная игра. Выполнение учебных нормативов.		2 3
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> выполнение домашних заданий по теме 4.1. <b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b> Самостоятельная теоретическая и практическая подготовка к экзамену.	1	
<b>Раздел: Лёгкая атлетика</b>			<b>8</b>	
	Прыжки в длину и высоту. Нормативы комплекса ГТО.		2	
	Бег на короткие дистанции. Старт. Разбег. Финиширование. Выполнение нормативов комплекса ГТО.		2	
	Техника метания гранаты. Толкание ядра.		2	
	Бег на длинные и средние дистанции.		2	
	<b>Дифференцированный зачёт 4 семестр</b>		<b>2</b>	
<b>ИТОГО</b>			<b>72</b>	

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)

**ПОУРОЧНЫЙ ПЛАН**  
и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»  
**ДЛЯ ПРОФЕССИИ. 3 КУРС**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся.		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Теоретическая часть	<p><i><b>Средства физической культуры в регулировании работоспособности</b></i> Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.</p>		2	
Практическая часть	Учебно-методические занятия			
	<p><i>Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.</i> <i>Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья).</i> <i>Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру).</i> <i>Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.</i></p>		2	
Раздел 1. Легкая атлетика.	Учебно-тренировочные занятия		10	
Тема 1.1. Бег на средние и длинные дистанции.	<b>Практические занятия.</b>			
	1.	<b>Обучение технике бега на средние дистанции.</b> Воспитание специальной выносливости.		3
	2.	<b>Техника бега на длинные дистанции.</b> Тактика бега. Воспитание общей выносливости		2
	3.	<b>Старт и стартовый разгон. Техника бега по дистанции</b> (положение рук, туловища, постановка стопы. Развитие общей выносливости.		2



	4.	<b>Финиширование в беге на средние и длинные дистанции. Финишный спрут. Выполнение контрольных нормативов.</b>		3
	<b>Практические занятия.</b>			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> выполнение домашних заданий по теме 1.1. Совершенствование бега и ходьбы. Кроссовый бег от 6 до 30 минут. Развитие выносливости. Упражнения для развития мышц ног (стопы). Подготовка к сдаче требований комплекса ГТО.		2	
<b>Тема 1.2. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.</b>	<b>Практические занятия.</b>			
	1	<b>Техника низкого старта.</b> Выполнение команд «На старт», «Внимание», «Марш». Старт. Стартовый разбег. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	2
	2	<b>Бег по дистанции. Бег по виражу. Финиширование.</b> Пробегание отрезков 4х30м, 6х20м. Челночный бег. Упражнения на растяжение.		2
	3	<b>Техника эстафетного бега.</b> Держание эстафетной палочки. Зона передачи. Способы передачи. Скоростно-силовые упражнения.	2	2
	4	<b>Совершенствование бега на короткие дистанции.</b> Эстафетный бег 4х100м. Выполнение контрольных нормативов.		3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> выполнение домашних заданий по теме 1.2. <b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b> Совершенствование техники бега (бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени, прыжки в шаге). Пробегание серий из коротких отрезков по 20, 30 метров. Подготовка к сдаче норм ГТО.		2	
<b>Тема 1.3. Техника метания гранаты. Техника толкания ядра.</b>	<b>Практические занятия.</b>		2	
	1	<b>Метание гранаты.</b> Держание снаряда. Разбег и отведение снаряда. «Скрестный» шаги постановка ног в упор. Финальное усилие, выпуск снаряда. Торможение.	2	2
	2	<b>Совершенствование толчка ядра и метания гранаты. Выполнение учебных нормативов.</b>		3

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> выполнение домашних заданий по теме 1.3. <b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b> Бег от 10 до 25 минут. Воспитание выносливости. Подготовка к сдаче норм ГТО		1
<b>Тема 1.4. Обучение и совершенствование техники прыжков в длину и высоту.</b>	<b>Практические занятия.</b>		<b>2</b>
	1	<b>Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги».</b> Обучение разбегу, отталкиванию, фазе полета, приземлению.	2
	2	<b>Совершенствование техники прыжков в длину и высоту.</b> <b>Выполнение учебных нормативов.</b>	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> выполнение домашних заданий по теме 1.4. <b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b> Упражнения для развития силы мышц ног и прыгучести. Подготовка к сдаче норм ГТО.		1
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>			<b>16</b>
<b>Тема 2.1. Стойки и перемещения баскетболиста. Выбор места, освобождение от опеки.</b>	<b>Практические занятия.</b>		<b>2</b>
	1	<b>Стойки баскетболиста.</b> Защитная стойка баскетболиста. <b>Перемещения</b> – ходьба, бег, приставные шаги, прыжки, остановки, повороты. Подвижные игры.	2
	2	<b>Бег на месте с переходом к бегу по дистанции. Старты с места. Рывки.</b> Ускорения по дуге. Бег за лидером. Приставные шаги.	2
	3	<b>Совершенствование перемещений. Прыжки. Остановки и повороты.</b> Освобождение от опеки. Выход на свободное место. Игры с элементами баскетбола.	2
<b>Тема 2.2. Ловля и передача мяча. Передачи на месте и в движении.</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> выполнение домашних заданий по теме 2.1. <b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b>		2
	<b>Практические занятия.</b>		<b>2</b>
	1	<b>Техника владения мячом. Ловля двумя руками. Ловля одной рукой.</b> Обучение передачи двумя руками от груди. Передача одной рукой от плеча.	2

<b>Скрытые передачи. Передачи на разные расстояния.</b>	2	<b>Ловля и передача мяча. Ловля и передачи в движении.</b> Передачи после ведения. Передачи двумя мячами. Взаимодействие в тройках.	2	2
	3	<b>Передачи на разные расстояния.</b> Передачи с отскоком о пол. Скрытые передачи.		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> выполнение домашних заданий по теме 2.2. <b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b> Развитие скоростно-силовых качеств. Подготовка к сдаче норм ГТО.		2	
<b>Тема 2.3. Ведение мяча. Ведение и передачи мяча.</b>	<b>Практические занятия.</b>		<b>2</b>	
	1	<b>Техника ведения мяча. Ведение на месте и в движении.</b> Высокое и низкое ведение. Ведение правой и левой рукой.	2	2
	2	<b>Ведение с изменением направления.</b> Сочетание передач и ведения.		3
	3	<b>Ведение без зрительного контроля.</b> Сочетание ведения с другими приемами (передачами и бросками).		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> выполнение домашних заданий по теме 2.3. <b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b> Упражнения для развития ручной ловкости. Развитие силы мышц пальцев и кисти.		4	
<b>Тема 2.4 Броски мяча по кольцу. Броски из под кольца, со средних и дальних расстояний. Штрафной бросок. Броски после ведения.</b>	<b>Практические занятия.</b>		<b>2</b>	
	1	<b>Броски одной рукой сверху из под кольца.</b> Броски со средних расстояний (1,2м) с разных точек. Штрафной бросок.	2	2
	2	<b>Броски после ведения.</b> Броски с дальних и средних расстояний. Броски правой и левой рукой. Совершенствование приемов в учебной игре.		2
<b>Тема 2.5. Взаимодействие игроков в защите. Личная и зонная защита.</b>	<b>Практические занятия.</b>		2	
	1	<b>Исходное положение защитника – стойка. Сближение с игроком – вырывание, выбивание и накрывание мяча. Перехват мяча. Овладение мячом отскочившим от щита или корзины.</b>	2	3
	2	<b>Личная защита (опека определённого игрока).</b>		3

	<b>Зонная защиты</b>			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> выполнение домашних заданий по теме 2.5. <b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b> Развитие силы мышц ног. Подготовка к сдаче норм ГТО.		2	
<b>Тема 2.6.</b> <b>Взаимодействие игроков в нападении. Заслоны. Совершенствование в игре.</b>	<b>Практические занятия.</b>		<b>2</b>	
	1	<b>Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча.</b> Постановка заслонов.		3
	2	<b>Групповые взаимодействия (командная игра).</b> Взаимодействие по принципу «отдай и выходи». Взаимодействие игроков команды. Учебная игра.	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> выполнение домашних заданий по теме 2.6. <b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b>		2	
<b>Раздел 3. Борьба классическая.</b>			<b>8</b>	
<b>Тема 3.1 Стойки борца. Захваты и освобождения. Основные положения борца (мост, партер и др.)</b>	<b>Практические занятия.</b>		<b>2</b>	
	1	<b>Стойки борца. Основные положения борца</b> (партер, мост, захваты. Борьба за захваты и освобождения от захватов. Основные правила ведения борьбы.	2	2
	2	<b>Борьба за захваты</b> (руки, руки и шеи, руки и туловища). Борьба за устойчивость равновесия. Борьба за площадь ковра		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> выполнение домашних заданий по теме 3.1. <b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b> Развитие физического качества – сила.		4	
<b>Тема 3.2 Перевод из стойки в партер. Перевороты в партере.</b>	<b>Практические занятия.</b>		<b>4</b>	
	1	<b>Перевод рывком за руку. Перевод рывком захватом руки и туловища.</b>		2
	2	<b>Переворот скручиванием захватом дальней руки сзади-сбоку.</b> переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шеи.	2	3
	3	<b>Переворот обратным захватом туловища.</b> Переворот забеганием захватом шеи из по плеча.		2

	4	<b>Переворот накатом захватом руки на ключ и туловища.</b> Совершенствование изученных приемов. Учебные схватки.	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> выполнение домашних заданий по теме 3.2. <b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b> Развитие физического качества – сила. Подготовка к сдаче норм ГТО.		4	
Тема 3.3 Броски. Совершенствование в учебных схватках.	<b>Практические занятия.</b>		2	
	1	<b>Бросок подворотом захватом руки на плечо (с колен).</b>		2
	2	<b>Бросок подворотом захватом руки и шеи (с колен).</b>		2
	3	<b>Совершенствование бросков и переводов.</b> Учебные схватки.	2	3
	4	<b>Совершенствование изученных приемов в учебных схватках.</b> Выполнение учебных нормативов.		3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> выполнение домашних заданий по теме 3.3. <b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b> Комплексы упражнений для развития силы мышц шеи, рук и верхнего плечевого пояса, ног, мышц брюшного пресса.		2	
Раздел 4. Волейбол			18	
Тема 4.1 Стойка и перемещения волейболиста (приставным шагом, бегом, ускорения, прыжки).	<b>Практические занятия.</b>		2	
	2	<b>Перемещение</b> и выбор места для выполнения конкретного технического приёма. Скачок.	2	2
	3	<b>Чередование бега с ускорениями. Челночный бег.</b>		2
	4	<b>Выполнение перемещений с другими техническими приёмами.</b>		3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> выполнение домашних заданий по теме 4.1. <b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b> Воспитание скоростных качеств. Упражнения для мышц ног способствующих развитию прыгучести.		2	

<b>Тема 4.2. Верхняя и нижняя передачи. Прием мяча. Подачи.</b>	<b>Практические занятия.</b>		<b>6</b>	
	1	<b>Верхняя передача.</b> Передачи на собой. Передачи в стену. Передачи партнеру.	2	2
	2	<b>Нижняя передача и нижний прием мяча.</b> Прием мяча одной рукой.	2	3
	3	<b>Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя прямая подача.</b> Приём мяча после подачи.	2	2
	4	<b>Сочетание различных технических приёмов.</b> Совершенствование приёмов в учебной игре.		3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> выполнение домашних заданий по теме 4.2. <b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b> Развитие скоростно-силовых качеств. Пробегание коротких отрезков. ОФП. Подготовка к сдаче норм ГТО.		4	
<b>Тема 4.3. Нападающий удар.</b>	<b>Практические занятия.</b>		<b>4</b>	
	1	<b>Обучение прямому нападающему удару.</b> Техника разбега, толчка, ударное действие по мячу, приземление.	2	2
	2	<b>Боковой нападающий удар. Обводящий удар.</b> Скидка. Совершенствование прямого нападающего удара.		2
	3	<b>Нападающий удар с укороченной передачи.</b> Нападающие удары из зоны «2», «3», «4»	2	3
	4	<b>Совершенствование нападающих ударов.</b> Применение изученных приёмов в игре.		3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> выполнение домашних заданий по теме 4.3. <b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b> Упражнения для развития силы мышц ног. Обще развивающие упражнения.		4	
<b>Тема 4.4 Взаимодействие игроков в нападении. Организация атакующих действий. Комбинационная игра.</b>	<b>Практические занятия.</b>		<b>4</b>	
	1	<b>Игра в три передачи. Организация нападения через пасующего находящегося в зоне»3», «2», «4».</b>	2	2
	2	<b>Прием подачи, организация атаки.</b> Совершенствование в учебной игре.	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> выполнение домашних заданий по теме 4.4.		4	

	<b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b> Общая физическая подготовка.			
<b>Тема 4.5 Защита «углом вперед», «углом назад». Блокирование. Страховка за блоком.</b>	<b>Практические занятия.</b>		<b>2</b>	
	1	<b>Блокирование. Страховка за блоком.</b> Индивидуальные тактические действия в защите. Прием мяча от подачи. Прием мяча от нападающего удара.	2	2
	2	<b>Командные тактические действия в защите.</b> Защита со страховкой центральным игроком зоны «б». Страховка игроками зоны 1 или 5. Выполнение учебных нормативов.		3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> выполнение домашних заданий по теме 4.5. <b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b>		2	
	<i><b>Дифференцированный зачёт 5 семестр</b></i>		<b>2</b>	
<b>ИТОГО</b>			<b>58</b>	

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)





#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**Контроль и оценка** результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и зачетных занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<i>1</i>	<i>2</i>
<b>Умения:</b>	
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
<b>Знания:</b>	
О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Теоретические и практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
Основы здорового образа жизни	Теоретические сведения, внеаудиторная самостоятельная работа

## **ВОПРОСЫ**

**для самостоятельной теоретической подготовки студентов  
НТК и М. А.И.Покрышкина.**

- 1. Дать определение понятиям «физическая культура», «спорт». Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни населения России.**
- 2. Влияние вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики) на организм человека.**
- 3. Характеристика физического воспитания, его цель и задачи. Дать определение физическим упражнениям.**
- 4. Какие виды программы входят в легкую атлетику.**
- 5. Основные формы занятий и комплексы упражнений по развитию телосложения.**
- 6. Формы физической культуры, используемые в организации культурного досуга и здорового образа жизни (туризм, его виды и разновидности, занятия в спортивных секциях , самостоятельные занятия физическими упражнениями).**
- 7. Назвать способы прыжков в высоту и длину в легкой атлетике.**
- 8. Профилактика травм, оказание первой помощи при травмах , полученных при занятиях физической культурой.**
- 9. Составить и провести комплекс общеразвивающих упражнений.**
- 10.История Олимпийских игр. Современное Олимпийское движение.**
- 11.Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.**
- 12.Личная и общественная гигиена при занятиях физическими упражнениями, спортом.**
- 13.Физические способности человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость).**
- 14.Профессионально-прикладная физическая подготовка.**
- 15.Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями.**
- 16.Лечебная физическая культура (составление комплексов ЛФК).**

# ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

## для учащихся НТК

### по предмету «Физическая культура»

Раздел программы	пол	1 КУРС			2 КУРС			3 КУРС		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бег 100 метров	Ю	14,6	14,4	14,2	14,2	14,0	13,8	14,0	13,8	13,5
	Д	17,0	16,6	16,2	16,6	16,2	15,8	16,0	15,8	15,4
1000 метров или 6 минутный бег	Ю	4.00	3.50	3.30	4.00	3.40	3.25	3.50	3.20	3.15
	Д	1050	1150	1250	1100	1200	1300	1100	1200	1350
	Ю	1150	1250	1350	1200	1300	1400	1250	1350	1450
500 метров	Д	2.40	2.25	2.00	2.25	2.00	1.55	2.00	1.55	1.48
Подтягивание на перекладине	Ю	4	6	8	8	9	10	9	10	12
Толчок гири 16кг.	Ю	8	13	18	10	14	18	13	18	22
Поднимание и опускание туловища	Д	20	25	30	25	30	35	30	35	40
Сгибание, разгибание рук в упоре	Д	6	8	10	10	11	12	11	12	13
Прыжок с места	Ю	170	200	206	175	205	220	185	215	235
	Д	150	170	195	160	175	200	170	180	205

# **БАСКЕТБОЛ**

**учебные нормативы для учащихся НТК.**

<b>Требования к учащимся</b>		<b>«3»</b>	<b>«4»</b>	<b>«5»</b>
<b>Передача и ловля отскочившего от стены мяча с расстояния 3 метра (за 30 сек.)</b>	<b>Ю</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>30</b>
	<b>Д</b>	<b>15</b>	<b>20</b>	<b>25</b>
<b>Штрафной бросок (количество попаданий из 5)</b>	<b>Ю</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
	<b>Д</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Броски из под щита после ведения (из 10).</b>	<b>Ю</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
	<b>д</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

## **БОРЬБА КЛАССИЧЕСКАЯ**

- 1. Знать правила соревнований.**
- 2. Показать технику выполнения основных приемов в стойке и партере.**

# ВОЛЕЙБОЛ

## учебные нормативы

задание	Год обуче ния	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
<b>Верхняя прямая подача в пределах площадки (из 5)</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Верхняя передача над собой (высота взлета мяча не менее 1 м) стоя в круге диаметром 2м (кол-во раз)</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>8</b>
	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>9</b>
	<b>3</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>10</b>
<b>Прямой нападающий удар из зоны «4» в правую половину площадки с передачи из зоны «3» (из 5 попыток.)</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

# **ГИМНАСТИКА**

## **зачетные упражнения и нормативы**

### **1 курс**

1. **Подтягивание на перекладине (см. учебные нормативы).**
2. **Перекладина (низкая): махом одной толчком другой подъём переворотом, соскок махом дугой.**
3. **Брусья: наскок в упор, два раза сгибание и разгибание рук в упоре, сед ноги врозь, перехват руками вперед, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь, махом назад соскок вправо (влево).**
4. **Прыжок в длину через коня в ширину согнув ноги (высота снаряда 120см.)**
5. **Акробатика: равновесие на одной, «старт пловца», кувырок вперед с прыжка в упор присев, перекат назад в стойку на лопатках, перекатом вперед встать в основную стойку.**

### **2 курс**

1. **Подтягивание на перекладине.**
2. **Перекладина (высокая); подъём переворотом, оборот назад в упор, мах дугой, соскок махом назад.**
3. **Брусья: размахивание в упоре на руках, подъем махом вперед в сед ноги врозь, перехват рук вперед, силой стойка на плечах (держать), кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь, мах назад, махом вперед соскок углом вправо (влево) с поворотом налево (направо).**
4. **Прыжок через коня в длину ноги врозь ( высота снаряда 120 см.).**

### **3 курс**

1. **Подтягивание на перекладине.**
2. **Перекладина: из виса подъем разгибом или подъём переворотом, оборот назад в упоре, мах дугой, махом назад перехват правой скрестно над левой, махом вперед поворот налево с поочередным перехватом левой и правой рукой в хват сверху, соскок махом вперед.**
3. **Брусья: из размахивания в упоре на руках подъем махом назад, мах вперед, махом назад стойка на плечах (держать), опусканием в упор, мах вперед, мах назад, соскок махом вперед углом вправо с поворотом налево.**
4. **Прыжок через коня в длину ноги врозь (120-125см.).**

**ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ  
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Физич еские способ ности	Контрол ьное упражне ние (тест)	Возр аст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоро стные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Коорд инацио нные	Челночны й бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоро стно- силов ые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Вынос ливост ь	6- минутны й бег, м	16	1500 и выше	1300– 1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050– 1200	900 и ниже
			17	1500	1300– 1400	1100	1300	1050– 1200	900
5	Гибкос ть	Наклон вперед из положени я стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силов ые	Подтягив ание: на высокой переклад ине из виса, кол- во раз (юноши), на низкой переклад ине из виса лежа, количеств о раз (девушки )	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. 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
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. 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.

## **ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

1. Уметь определить уровень физической подготовки по тестам.
2. Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренняя и производственной гимнастики
3. Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
4. Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического труда.
5. Уметь применять на практике приёмы массажа и самомассажа.
6. Овладеть техникой спортивных игр по одному из выбранных видов.
7. повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта ( ходьба, бег, лыжная подготовка).
8. Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
9. Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
10. Уметь определить индивидуальную оптимальную физическую нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы факторы её регуляции.
11. уметь выполнять упражнения:
  - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек высота опоры - 50см.);
  - подтягивание на перекладине (юноши);
  - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - прыжки в длину с места;
  - бег 100 метров;
  - бег: юноши – 3 км, девушки – 2 км (без учета времени);
  - тест Купера – 12 минутное передвижение;
  - плавание – 50 метров (без учёта времени);
  - бег на лыжах6 юноши – 3 км, девушки – 2км (без учета времени).

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ**  
**для студентов НТК отнесённых по состоянию здоровья к специальной**  
**медицинской группе. На оценку «5».**

- 1. Спортивные события в г. Новосибирске за неделю(ведение дневника)**
- 2. Спортивные события в России за неделю(ведение дневника)**
- 3. Спортивные события в Европе за неделю(ведение дневника)**
- 4. Спортивные события в Море за неделю(ведение дневника)**
- 5. Выполнение судейской практики. Изучение правил соревнований, выполнение практических навыков в своей учебной группе.**
- 6. Спортивный информатор в группе.**
- 7. Спортивный корреспондент в учебной группе, колледже и других спортивных мероприятиях.**
- 8. Выпуск фото газет о спортивных мероприятиях в учебном заведении.**
- 9. Отслеживание результатов значимых спортивных мероприятий (Олимпиады, ЧМ) -ведение таблиц результатов, медальный зачёт.**
- 10.Творческие задания – проекты (индивидуальные, групповые). Исследования по выбранной теме.**
- 11.Составление положений и соревнований проводимых в колледже.**
- 12.Ведение книги «Спортивные достижения**
- 13.Создание электронной книги «Спортивных достижений».**

## **ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ ТВОРЧЕСКИХ РАБОТ СТУДЕНТОВ**

по предмету «Физическая культура» ГБПОУ СПО «Новосибирский технический колледж» им. А.И.Покрышкина.

1-2 курс.

1. Физическая культура как учебная дисциплина.
2. Физиологические основы физической культуры и спорта.
3. Здоровый образ жизни.
4. Влияние вредных привычек на организм человека.
5. Физические способности человека.
6. Основы физической и спортивной подготовки.
7. Олимпийские игры.
8. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
9. Профилактические, реабилитационные и восстанавливающие мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями.
10. Самоконтроль при занятиях физической культурой.
11. Самостоятельные занятия физическими упражнениями (основные правила построения).
12. Гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями.
13. Меры безопасности при проведении занятий по физической культуре.
14. Роль биоритмов в жизни человека.
15. Средства восстановления после физических нагрузок.
16. Закаливание организма.
17. Массаж, самомассаж.
18. Бани как восстанавливающие процедуры.
19. Физическая культура и труд. Виды производственной физической культуры. Формы после рабочего восстановления.
20. Тренировочные нагрузки при выполнении физических упражнений. Понятия «предстартовое состояние», «мертвая точка», «второе дыхание», утомление и переутомление.
21. Развитие физического качества – сила.
22. Развитие физического качества – выносливость.
23. Развитие физического качества – скорость.
24. Развитие физического качества – гибкость.
25. Врачебный контроль. Занятия в специальной, подготовительной и основной медицинских группах.
26. Подготовка и проведения туристических походов.
27. Оказание первой медицинской помощи при занятиях физическими упражнениями.
28. Личная и общественная гигиена.
29. Формирование правильной осанки. Упражнения для формирования осанки.
30. Занятия в специальных медицинских группах. Лечебная физкультура.
31. Меры безопасности при проведении уроков физической культуры, тренировочных занятий, самостоятельных занятий).

## **ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ ТВОРЧЕСКИХ РАБОТ СТУДЕНТОВ**

по физической культуре для учащихся 3-4 курса

НТК им. А.И.Покрышкина.

1. Дать определение понятиям «Физическая культура», «Спорт». Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни.
2. Влияние алкоголя, курения, наркотиков на жизнедеятельность человека.
3. Характеристика физического воспитания, его цель и задачи.
4. Меры безопасности и правила поведения на занятиях по физической культуре (спорт. игры, тренажерный зал, легкая атлетика).
5. Личная и общественная гигиена при занятиях физическими упражнениями.
6. Основные формы занятий и комплексы упражнений по развитию телосложения (формирование правильной осанки).
7. Формы физической культуры используемые в организации культурного досуга и здорового образа жизни (туризм, его виды и разновидности, занятия в спортивных секциях, самостоятельные занятия физическими упражнениями).
8. Профилактика травматизма, оказание первой помощи при травмах полученных на занятиях физической культурой.
9. Составить и показать комплекс обще развивающих упражнений, комплекс утренней гимнастики, производственной гимнастики или комплекс лечебной физической культуры (ЛФК) (для учащихся освобожденных от уроков ф.к.)
10. Самостоятельные занятия физической культурой.
11. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
12. Средства восстановления после физических нагрузок.
13. Меры безопасности при проведении уроков физической культуры, тренировочных занятий, самостоятельных занятий).

**ТЕМЫ ТВОРЧЕСКИХ РАБОТ**  
**(презентации)**  
**студентов НТК им. А.И.Покрышкина.**

1. Характеристика видов производственной физической культуры.
2. Профессионально-прикладная физическая культура.
3. Личная и общественная гигиена.
4. Влияние вредных привычек на организм человека.
5. Презентации по разделам программы –(легкая атлетика, баскетбол, борьба классическая, волейбол, мини-футбол, гиревой спорт, гимнастика, настольный теннис)
6. Принципы закаливания организма.
7. Самоконтроль при занятиях физической культурой.
8. Значение режима дня для человека.
9. Правила составления комплекса производственной гимнастики.
10. Приемы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
11. Значение производственной гимнастики для работников различных отраслей.
12. Значение закаливания для организма человека
13. Правила составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.
14. Развитие физического качества – сила.
15. Формы профилактики неблагоприятных факторов труда.
16. Влияние алкоголя на организм человека.
  1. Развитие физического качества - скорость.
  2. Рациональное питание.
  3. Влияние наркотических веществ на организм человека.
  4. Развитие физического качества – выносливость.
  5. Развитие скоростно-силовых качеств.