


**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» 08 2015 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**
(профессиональный цикл)
**для специальностей среднего
профессионального образования**

22.02.06 «Сварочное производство»

15.02.05 «Техническая эксплуатация оборудования в торговле
и общественном питании».

15.02.07 «Автоматизация технологических процессов
и производств».

13.02.11 «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»

15.02.03 «Техническая эксплуатация гидравлических машин,
гидроприводов и гидропневмоавтоматики»

Новосибирск
2015

Рабочая программа учебной дисциплины «**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования –

151034 «Техническая эксплуатация оборудования в торговле и общественном питании».

150415 «Сварочное производство»

220703 «Автоматизация технологических процессов и производств».

140448 «техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования».

150412 «Обработка металлов давлением».

151031 «Монтаж и техническая эксплуатация промышленного оборудования».

221413 «Техническое регулирование и управление качеством»

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

Разработчик: руководитель физического воспитания НТК им. А.И.Покрышкина – Попов Сергей Александрович

Рабочая программа рассмотрена и принята на заседании методической комиссии: 30.08.2015 г.

Протокол № 1

Председатель методической комиссии А.А. Романов ЕВ

Рабочая программа рассмотрена и принята на заседании методической комиссии: 31.08 " 2016г.

Протокол № 1

Председатель методической комиссии А.А. Романов ЕВ

Рабочая программа рассмотрена и принята на заседании методической комиссии: 30.08 " 2017 г.

Протокол № 1

Председатель методической комиссии А.А. Романов ЕВ

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	32
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	39
5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	41

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура», рекомендуемая для освоения студентами, отнесенными по результатам медицинского осмотра к основной медицинской и подготовительной медицинской группам, является частью примерной основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования (ОПОП СПО) в соответствии с ФГОС, в рамках реализации ОПОП СПО базовой и углубленной подготовки по направлениям подготовки и специальностям СПО.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

- В ОПОП СПО учебный предмет «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения предмета:

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

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

(в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645)

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

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

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

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

В результате освоения учебного предмета обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебного предмета обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» составляет:

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

№ тем ы	Наименование разделов и тем	Кол-во часов		В том числе			Самостоя тельная работа
		Максималь ная учебная нагрузка	Обязательная аудиторная учебная нагрузка	Лабораторн ые занятия	практически е занятия	контрольные работы,(заче ты , экзамен)	
1.	Введение. Основы здорового образа жизни. Меры безопасности и правила поведения на уроках по физической культуре. (теория)	8	8				4
	Раздел 1. Легкая атлетика.	60	30		28	4	14
1.1	Бег на длинные и средние дистанции.		8		8		
1.2	Бег на короткие дистанции. Старт. Разбег. Финиширование.		8		8		
1.3	Техника метания гранаты. Толкание ядра.		8		8		
1.4	Прыжки в длину и высоту.		6		6		
	Раздел 2. Баскетбол.	52	26		26	2	14
2.1	Стойки и перемещения баскетболиста. Освобождение от опеки. Выбор места.		2		2		
2.2	Ловля и передача мяча. Передачи на месте и в движении. Скрытые передачи. Передачи на разные расстояния.		4		4		
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.		4		4		
2.5	Взаимодействие игроков в защите. Личная и зонная защита.		4		4		
2.6	Взаимодействие игроков в нападении. Заслоны. Совершенствование в игре.		6		4		
	Раздел 3. Борьба классическая.	20	20		20	1	10

3.1	Стойки борца. Захваты и освобождения. Основные положения борца (мост, партер и др.)		4		4		
3.2	Перевод из стойки в партер. Перевороты в партере.		8		4		
3.3	Броски. Совершенствование в учебных схватках.		8		2		
	Раздел 4. Волейбол.	60	30		30	1	16
4.1	Стойка и перемещения волейболиста (приставным шагом, бегом, ускорения, прыжки).		6		6		
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.		4		4		
4.5	Защита «углом вперед», «углом назад». Блокирование. Страховка за блоком.		4		4		
	Раздел 5. Гимнастика.	68	34		34	1	16
5.1	Строевые упражнения. Построения и перестроения. Гимнастическая терминология.		4		4		
5.2	Упражнения на низкой и высокой перекладине.		10		10		
5.3	Упражнения на параллельных брусьях.		10		10		
5.4	Акробатические упражнения. Кувырки, перекаты, упражнения на координацию и равновесие.		6		6		
5.5	Опорные прыжки через коня в ширину и длину.		4		4		
	Раздел 6. Мини-футбол.	72	36		36	1	18
6.1	Передачи мяча и остановки. Передачи различными частями стопы. Игра головой. Передачи в одно касание (без остановки).		8		8		
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. Взаимодействие в двойках, тройках. Учебная игра.		8		8		
6.5	Организация защитных действий. Совершенствование в игре.		4		4		
	итого	352	176		168	10	86

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Введение в предмет. Основы здорового образа жизни.		8	
	Содержание учебного материала		
	1. Цель, задачи курса дисциплины «физическая культура». Правила поведения на уроках по ф.к., инструктаж по мерам безопасности. Гигиенические требования.	2	1
	2. Основы здорового образа жизни. Биоритмы. Правильное питание. Режим труда и отдыха. Сон.	2	1
	3. Вредные привычки и их влияние на организм человека. Влияние курения, алкоголя, наркотиков на органы человека.	2	1
	4. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Построение занятий. Самоконтроль при занятиях. Средства восстановления. Массаж, самомассаж.	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся. Изучение основ ЗОЖ. Составление комплексов ОРУ. Ведение дневника самоконтроля.	8	1
Раздел 1. Легкая атлетика.		30	
Тема 1.1.Бег на средние и длинные дистанции.	Содержание учебного материала		
	1. Обучение технике бега на средние дистанции. Воспитание специальной выносливости.	2	2
	2. Техника бега на длинные дистанции. Тактика бега. Воспитание общей выносливости	2	2

	3.	Старт и стартовый разгон. Техника бега по дистанции(положение рук, туловища, постановка стопы. Развитие общей выносливости.	2	2
	4.	Финиширование в беге на средние и длинные дистанции. Финишный спрут. Выполнение контрольных нормативов.	2	3
	Практические занятия.		8	
	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).		6	
Тема 1.2. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.	Содержание учебного материала			
	1	Техника низкого старта. Выполнение команд «На старт», «Внимание», «Марш». Старт. Стартовый разбег. Развитие скоростно-силовых качеств.	4	2
	2	Бег по дистанции. Бег по виражу. Финиширование. Пробегание отрезков 4х30м, 6х20м. Челночный бег. Упражнения на растяжение.	2	2
	3	Техника эстафетного бега. Держание эстафетной палочки. Зона передачи. Способы передачи. Скоростно-силовые упражнения.	2	2
	4	Совершенствование бега на короткие дистанции. Эстафетный бег 4х100м. Выполнение контрольных нормативов.	2	3
	Практические занятия.		10	
	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.		6	
Тема 1.3.Техника метания гранаты. Техника толкания ядра.	Содержание учебного материала			
	1	Толкание ядра. Держание снаряда. Подготовка к разбегу. Скачкообразный разбег. Финальное усилие. Торможение.	2	2

	2	Метание гранаты. Держание снаряда. Разбег и отведение снаряда. «Скрестный» шаги постановка ног в упор. Финальное усилие, выпуск снаряда. Торможение.	2	2
	3	Совершенствование толчка ядра и метания гранаты. Выполнение учебных нормативов.	2	3
	Практические занятия.		6	
	Самостоятельная работа обучающихся выполнение домашних заданий по теме 1.3. Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы. Бег от 10 до 25 минут. Воспитание выносливости		2	
Тема 1.4. Обучение и совершенствование техники прыжков в длину и высоту.	Содержание учебного материала			
	1	Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги». Обучение разбегу, отталкиванию, фазе полета, приземлению.	2	2
	2	Обучение прыжку в высоту с разбега способом «перешагивание», «перекидной». Обучение разбегу, толчку, переходу через планку, приземлению.	2	2
	3	Совершенствование техники прыжков в длину и высоту. Выполнение учебных нормативов.	2	3
	Практические занятия		6	
	Самостоятельная работа обучающихся выполнение домашних заданий по теме 1.4. Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы. Упражнения для развития силы мышц ног и прыгучести.		2	
Раздел 2. Баскетбол		26		
Тема 2.1.Стойки и перемещения баскетболиста. Выбор места, освобождение от опеки.	Содержание учебного материала			
	1	Стойки баскетболиста. Защитная стойка баскетболиста. Перемещения – ходьба, бег, приставные шаги, прыжки, остановки, повороты. Подвижные игры.	1	2
	2	Бег на месте с переходом к бегу по дистанции. Старты с места. Рывки. Ускорения по дуге. Бег за лидером. Приставные шаги.	1	2
	3	Совершенствование перемещений. Прыжки. Остановки и повороты. Освобождение от опеки. Выход на свободное место. Игры с элементами баскетбола.	2	2

	Практические занятия		4	
	Самостоятельная работа обучающихся выполнение домашних заданий по теме 2.1. Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.		2	
	Содержание учебного материала			
Тема 2.2. Ловля и передача мяча. Передачи на месте и в движении. Скрытые передачи. Передачи на разные расстояния.	1	Техника владения мячом. Ловля двумя руками. Ловля одной рукой. Обучение передачи двумя руками от груди. Передача одной рукой от плеча.	1	2
	2	Ловля и передача мяча. Ловля и передачи в движении. Передачи после ведения. Передачи двумя мячами. Взаимодействие в тройках.	1	2
	3	Передачи на разные расстояния. Передачи с отскоком о пол. Скрытые передачи.	2	2
	Практические занятия		6	
	Самостоятельная работа обучающихся выполнение домашних заданий по теме 2.2. Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы. Развитие скоростно-силовых качеств.		2	
	Содержание учебного материала.			
	1	Техника ведения мяча. Ведение на месте и в движении. Высокое и низкое ведение. Ведение правой и левой рукой.	2	2
Тема 2.3. Ведение мяча. Ведение и передачи мяча.	2	Ведение с изменением направления. Сочетание передач и ведения.	1	2
	3	Ведение без зрительного контроля. Сочетание ведения с другими приемами (передачами и бросками).	1	2
	Практические занятия		4	
	Самостоятельная работа обучающихся выполнение домашних заданий по теме 2.3. Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы. Упражнения для развития ручной ловкости. Развитие силы мышц пальцев и кисти.		4	
	Содержание учебного материала			
Тема 2.4 Броски мяча по кольцу. Броски из под кольца, со средних и	1	Броски одной рукой сверху из под кольца. Броски со средних расстояний (1,2м) с разных точек. Штрафной бросок.	2	2

дальних расстояний. Штрафной бросок. Броски после ведения.	2	Броски после ведения. Броски с дальних и средних расстояний. Броски правой и левой рукой. Совершенствование приемов в учебной игре.	2	2
	Практические занятия		4	
	Самостоятельная работа обучающихся выполнение домашних заданий по теме 2.4. Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы. Комплексы упражнения для развития ручной ловкости.		2	
Тема 2.5. Взаимодействие игроков в защите. Личная и зонная защита.	Содержание учебного материала			
	1	Исходное положение защитника – стойка . Сближение с игроком – вырывание, выбивание и накрывание мяча. Перехват мяча. Овладение мячом отскочившим от щита или корзины.	2	2
	2	Личная защита (опека определённого игрока). Зонная защиты	2	3
	Практические занятия		4	
	Самостоятельная работа обучающихся выполнение домашних заданий по теме 2.5. Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы. Развитие силы мышц ног.		2	
Тема 2.6. Взаимодействие игроков в нападении. Заслоны. Совершенствование в игре.	Содержание учебного материала			
	1	Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча. Постановка заслонов.	2	3
	2	Групповые взаимодействия (командная игра). Взаимодействие по принципу «отдай и выходи». Взаимодействие игроков команды. Учебная игра.	2	3
	Практические занятия		6	
	Самостоятельная работа обучающихся выполнение домашних заданий по теме 2.6. Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.		2	
Раздел 3. Борьба классическая.			20	
Тема 3.1 Стойки борца. Захваты и освобождения.	Содержание учебного материала			
	1	Стойки борца. Основные положения борца (партер, мост,	2	2

Основные положения борца (мост, партер и др.)		захваты. Борьба за захваты и освобождения от захватов. Основные правила ведения борьбы.		
	2	Борьба за захваты (руки, руки и шеи, руки и туловища). Борьба за устойчивость равновесия. Борьба за площадь ковра	2	2
	Практические занятия		4	
	Самостоятельная работа обучающихся выполнение домашних заданий по теме 3.1. Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы. Развитие физического качества – сила.		4	
Тема 3.2 Перевод из стойки в партер. Перевороты в партере.	Содержание учебного материала			
	1	Перевод рывком за руку. Перевод рывком захватом руки и туловища.	2	2
	2	Переворот скручиванием захватом дальней руки сзади-сбоку. переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шеи.	2	2
	3	Переворот обратным захватом туловища. Переворот забеганием захватом шеи из по плеча.	2	2
	4	Переворот накатом захватом руки на ключ и туловища. Совершенствование изученных приемов. Учебные схватки.	2	3
	Практические занятия		8	
	Самостоятельная работа обучающихся выполнение домашних заданий по теме 3.2. Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы. Развитие физического качества – сила.		4	

Тема 3.3 Броски. Совершенствование в учебных схватках.	Содержание учебного материала			
	1	Бросок подворотом захватом руки на плечо (с колен).	2	2
	2	Бросок подворотом захватом руки и шеи (с колен).	2	2
	3	Совершенствование бросков и переводов. Учебные схватки.	2	2
	4	Совершенствование изученных приемов в учебных схватках. Выполнение учебных нормативов.	2	3

	Практические занятия		8	
	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.		2	
Раздел 4. Волейбол			30	
Тема 4.1 Стойка и перемещения волейболиста (приставным шагом, бегом, ускорения, прыжки).	Содержание учебного материала			
	1	Волейбол как учебный раздел. Сущность и правила игры. Типы стартовых стоек. Ходьба и бег в волейболе.	2	2
	2	Перемещение и выбор места для выполнения конкретного технического приёма. Скачок.	2	2
	3	Чередование бега с ускорениями. Челночный бег.	2	2
	4	Выполнение перемещений с другими техническими приёмами.	2	2
	Практические занятия		8	
	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.		2	

Тема 4.2. Верхняя и нижняя передачи. Прием мяча. Подачи.	Содержание учебного материала			
	1	Верхняя передача. Передачи на собой. Передачи в стену. Передачи партнеру.	2	2
	2	Нижняя передача и нижний прием мяча. Прием мяча одной рукой.	2	2
	3	Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя прямая подача. Приём мяча после подачи.	2	2
	4	Сочетание различных технических приёмов. Совершенствование приёмов в учебной игре.	2	3
	Практические занятия		8	

	Самостоятельная работа обучающихся выполнение домашних заданий по теме 4.2. Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы. Развитие скоростно-силовых качеств. Пробегание коротких отрезков. ОФП.	4	
Тема 4.3. Нападающий удар.	Содержание учебного материала		
	1 Обучение прямому нападающему удару. Техника разбега, толчка, ударное действие по мячу, приземление.	2	2
	2 Боковой нападающий удар. Обводящий удар. Скидка. Совершенствование прямого нападающего удара.	2	2
	3 Нападающий удар с укороченной передачи. Нападающие удары из зоны «2», «3», «4»	2	2
	4 Совершенствование нападающих ударов. Применение изученных приёмов в игре.	2	3
	Практические занятия	8	
	Самостоятельная работа обучающихся выполнение домашних заданий по теме 4.3. Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы. Упражнения для развития силы мышц ног. Обще развивающие упражнения.	4	

Тема 4.4 Взаимодействие игроков в нападении. Организация атакующих действий. Комбинационная игра.	Содержание учебного материала		
	1 Игра в три передачи. Организация нападения через пасующего находящегося в зоне «3», «2», «4».	2	2
	2 Прием подачи, организация атаки. Совершенствование в учебной игре.	2	3
	Практические занятия	4	
	Самостоятельная работа обучающихся выполнение домашних заданий по теме 4.4. Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы. Общая физическая подготовка.	4	
Тема 4.5 Защита «углом вперед», «углом назад». Блокирование. Страховка за блоком.	Содержание учебного материала		
	1 Блокирование. Страховка за блоком. Индивидуальные тактические действия в защите. Прием мяча от подачи. Прием мяча от нападающего удара.	2	2
	2 Командные тактические действия в защите. Защита со	2	3

		страховкой центральным игроком зоны «б». Страховка игроками зоны 1 или 5. Выполнение учебных нормативов.		
	Практические занятия		4	
	Самостоятельная работа обучающихся выполнение домашних заданий по теме 4.5. Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.		2	

Раздел 5. Гимнастика.			34	
Тема 5.1. Строевые упражнения. Построения и перестроения. Гимнастическая терминология.	Содержание учебного материала			
	1	Строевые упражнения. Построения и перестроения. Выполнение команд. Общеразвивающие упражнения. Составление комплексов ОРУ.	4	1
	Практические занятия		4	
	Самостоятельная работа обучающихся выполнение домашних заданий по теме 5.1. Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы. Правила составления комплексов общеразвивающих упражнений. Составить комплекс ОРУ		2	
Тема 5.2. Упражнения на низкой и высокой перекладине.	Содержание учебного материала			
	1	<i>Низкая перекладина:</i> техника подъёма в упор махом одной, толчком другой. Техника оборота на перекладине.	4	2
	2	<i>Высокая перекладина:</i> Вис. Размахивание в висе. Обучение технике подъёма переворотом. Подъём разгибом.	4	2
	3	Обороты на перекладине. Совершенствование изученных приёмов. Гимнастические комбинации на снарядах.	2	3
	Практические занятия		10	
	Самостоятельная работа обучающихся выполнение домашних заданий по теме 5.2. Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы. Силовые упражнения. Составить комплекс ОРУ.		4	
Тема 5.3. Упражнения на параллельных брусьях	Содержание учебного материала.			
	1	Размахивание на брусьях. Соскок махом вперед (вправо). Кувырок вперед (из седа ноги врозь). Гимнастические	4	2

		комбинации на брусках		
	2	Стойка на плечах силой. Соскок махом назад.	4	2
	3	Из упора на руках подъём разгибом в сед ноги врозь, кувырок вперед, перемах внутрь, соскок махом назад (вправо).	2	3
	Практические занятия.		10	
	Самостоятельная работа обучающихся выполнение домашних заданий по теме 5.3 Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы. Гигиенические требования предъявляемые к местам занятий гимнастикой.		4	
Тема 5.4. Акробатические упражнения. Кувырки, перекаты, упражнения на координацию и равновесие.	Содержание учебного материала			
	1	Перекаты и кувырки (группировка).Обучение кувырку вперед, кувырку назад, кувырки через плечо. Кувырок прыжком. Упражнения на равновесие.	2	2
	2	Обучение технике стоек (на лопатках, голове, руках). Перевороты влево (вправо). Упражнения на координацию. Гимнастические комбинации.	2	3
	Практические занятия		6	
	Самостоятельная работа обучающихся выполнение домашних заданий по теме 5.4. Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы. Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики. Силовые упражнения.		4	
Тема 5.5. Опорные прыжки через коня в ширину и длину.	Содержание учебного материала			
	1	Прыжок согнув ноги через коня в ширину. Прыжок в длину (конь в длину 115см., мостик сбоку)	2	2
	2	Прыжок ноги врозь(конь в длину 115-125см, юноши) толчком о дальнюю часть коня.	2	3
	Практические занятия		4	
	Самостоятельная работа обучающихся выполнение домашних заданий по теме 5.5. Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы. Составление комплексов ППФП, физкультурной паузы.		2	
Раздел 6. Мини-футбол.		36		

Тема 6.1. Передачи мяча и остановки. Передачи различными частями стопы. Игра головой. Передачи в одно касание (без остановки).	Содержание учебного материала			
	1	Передачи внутренней стороной стопы, внутренней частью подъёма, серединой подъёма, внешней частью подъёма.	2	2
	2	Передачи мяча головой. Удары серединой лба. Боковой частью лба. Учебная игра.	4	2
	3	Передачи мяча в двойках, тройках. Техника остановок мяча ногой, бедром, грудью. Совершенствование в игре	4	3
	Практические занятия		10	
	Самостоятельная работа обучающихся выполнение домашних заданий по теме 6.1. Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы. Гигиенические требования к учащимся при занятиях футболом.		2	
Тема 6.2. Ведение мяча. Передачи после ведения.	Содержание учебного материала			
	1	Ведение мяча ногой. Сочетание бега и ударов. Ведение по прямой. Ведение по дуге.	2	2
	2	Ведение мяча с изменением скорости. Ведение мяча с изменением направления. Сочетание скорости бега с изменением направления.	4	2
	3	Сочетание ведения мяча с передачами.	4	2
	Практические занятия		10	
	Самостоятельная работа обучающихся выполнение домашних заданий по теме 6.2 Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.		4	
Тема 6.3 Удары мяча. Штрафные и свободные удары.	Содержание учебного материала			
	1	Техника ударов по мячу ногой. Послеударные действия. Разбег постановка опорной ноги, последний шаг, ударное действие. Штрафные и свободные удары.	2	2
	2	Изучение ударов по мячу головой. Прямые и резаные удары. Совершенствование в игре.	2	2
	3	Удары по неподвижному мячу. Удары по катящемуся навстречу мячу. Удары по прыгающему навстречу мячу. Удары с лета. Учебная игра	2	3

	Практические занятия	6	
	Самостоятельная работа обучающихся выполнение домашних заданий по теме 6.3 Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.	4	

Тема 6.4. Взаимодействие игроков в нападении. Взаимодействие в двойках, тройках. Учебная игра	Содержание учебного материала			
	1	Обучение индивидуальным тактическим действиям: открывание, ложный увод, создание численного большинства	2	2
	2	Обводка и финты. Внезапные смены скорости, направления. Финты с наступанием и переступанием.	2	2
	3	Групповые тактические действия «стенка», «скрещивание», «пропускание мяча», «смена мест».	2	3
	Практические занятия		6	
	Самостоятельная работа обучающихся выполнение домашних заданий по теме 6.4 Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств.		4	
Тема 6.5. Организация защитных действий. Совершенствование в игре.	Содержание учебного материала			
	1	Индивидуальные действия в защите: закрывание, перехват и отбор мяча, преследование игрока с мячом и без мяча, страховка. Учебная игра.	2	2
	2	Выполнение учебных нормативов. Экзамен.	2	3
	Практические занятия		4	
	Самостоятельная работа обучающихся выполнение домашних заданий по теме 4.1. Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы. Самостоятельная теоретическая и практическая подготовка к экзамену.		2	

ИТОГО		176	
--------------	--	------------	--

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)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины 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, ДВД.

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.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>1</i>	<i>2</i>
Умения:	
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
Знания:	
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.

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

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

ГИМНАСТИКА

зачетные упражнения и нормативы

1 курс

1. Подтягивание на перекладине (см. учебные нормативы).
2. Перекладина (низкая): махом одной толчком другой подъем 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); подъем 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 подъем 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.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ БИЛЕТЫ **по предмету «Физическая культура».**

Билет №1.

1. Предупреждение травматизма при занятиях физической культурой.
2. Средства и методы достижения духовно-нравственного, физического и психического благополучия.
3. Самоконтроль с применением ортостатической пробы (рассказать, продемонстрировать и оценить).

Билет №2.

1. Общие требования безопасности при проведении занятий по гимнастике.
2. Какими должны быть тренировочные нагрузки при выполнении физических упражнений
3. Самоконтроль с применением функциональной пробы.

Билет №3.

1. Общие требования безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.
2. В чем заключаются признаки утомления и переутомления.
3. Самоконтроль с применением антропометрических измерений (рассказать, продемонстрировать и оценить).

Билет №4.

1. Общие требования безопасности при проведении занятий по лыжному спорту.
2. Каким должен быть пульсовый режим при выполнении физических упражнений?
3. Порядок составления комплекса упражнений утренней гимнастики с учетом вашей медицинской группы (основной, подготовительной, специальной). Составить и продемонстрировать свой комплекс утренней гимнастики.

Билет №5.

1. Общие требования безопасности по плаванию.
2. Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе? Составить план-конспект по одному занятию по избранному виду спорта.
3. В чем состоят особенности организации и проведения закаливающих процедур в весеннее время года? Обосновать рассказ используя собственный опыт.

Билет №6.

1. Общие требования безопасности при проведении занятий по подвижным и спортивным играм (на примере одной из игр).
2. С помощью каких физических упражнений можно развивать физическое качество быстрота?
3. Разработать комплекс физических упражнений направленных на коррекцию индивидуального физического развития и двигательных возможностей.

Билет №7.

1. Общие требования безопасности при проведении спортивных соревнований.
2. Физиологическая характеристика предстартового состояния и «второго дыхания». Как себя вести в подобных ситуациях?
3. Каким требованиям должен отвечать дневник самоконтроля. Методика анализа его данных (на личном примере).

Билет №8.

1. История Олимпийских игр и их значение.
2. С помощью каких упражнений можно эффективно развивать физическое качество выносливость?
3. Какое воздействие оказывают на человека упражнения физкультурной минутки? Изложить два, три варианта, продемонстрировать один из них.

Билет №9.

1. Общие требования безопасности при проведении в тренажерном зале.
2. С какой целью проводится тестирование двигательной подготовленности? При помощи каких тестов определяется развитие силы, выносливости, быстроты.
3. В чем состоят особенности организации и проведения закаляющих процедур в осеннее время года? Обосновать рассказ на собственном примере.

Билет №10.

1. Общие требования безопасности при организации и проведении туристических походов.
2. В чем различие объективных и субъективных приемов самоконтроля при выполнении физических упражнений?
3. Пр продемонстрируйте жесты судей по одной из спортивных игр (волейбол, баскетбол или футбол).

Билет №11.

1. Эксплуатационно -технические требования к местам занятий физической культурой и спортом, спортивному инвентарю, одежде, обуви занимающихся, обеспечивающие удобство и безопасность.
2. С помощью каких физических упражнений можно успешно развивать физические качества скоростно-силовой направленности?
3. Составить (написать) положение о проведении одного из видов соревнований включенных в спартакиаду («День здоровья», баскетбол, волейбол и т.д.).

Билет №12.

1. Профилактические меры, исключающие обморожение. Первая помощь при обморожениях.
2. С помощью каких физических упражнений можно успешно развивать физическое качество гибкость?
3. Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий. Изложить содержание и выполнить 3-4 упражнения на формирование правильной осанки.

Билет №13.

1. Профилактические меры, исключающие возможность получения солнечного, теплового удара во время приема солнечных ванн. Оказание помощи пострадавшим при тепловом ударе.
2. Какое влияние оказывают занятия физической культурой и спортом на репродуктивную функцию человека?
3. В чем состоят особенности организации проведения закаливающих процедур в зимнее время года (привести примеры).

Билет №14.

1. Что вы знаете о Олимпийских играх в Москве, Ванкувере?
2. Охарактеризуйте современные системы физических упражнений прикладной направленности.
3. Оказание первой медицинской помощи при кровотечениях.

Билет №15.

1. Что лежит в основе отказа от вредных привычек (курение, наркотики, алкоголь), в какой степени это зависит от занятий физическими упражнениями?
2. Раскройте содержание технико-тактических действий в избранном виде спорта (баскетбол, футбол и т.д.)
3. Как правильно подготовиться к 2-3 дневному походу.