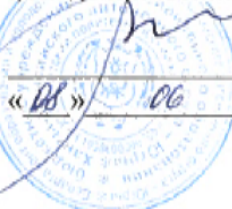


**БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ХАНТЫ- МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА - ЮГРЫ
«СОВЕТСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор БУ «Советский
политехнический колледж»



Н.Н. Болдырева

2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.05 «Физическая культура»

для реализации среднего общего образования в рамках
программы подготовки специалистов среднего звена

**33.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электротехнического и
электромеханического оборудования (по отраслям)**

технического профиля

на 2017-2018 учебный год

г. Советский
2017г.

Программа разработана в соответствии с «Разъяснениями по реализации образовательной программы среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований ФГОС и профиля получаемого профессионального образования» (протокол № 1 от 10 апреля 2014 г. НМС ЦПО ФГАУ «ФИРО»), на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от «17» мая 2012 г. № 413)

Организация-разработчик: БУ «Советский политехнический колледж»

Разработчики:

А.В. Карташов, преподаватель

РАССМОТРЕНА

на заседании ЦМК

от «01» 06 2017г.,

Протокол № 4,

Председатель

 /К.А. Куталова/

РЕКОМЕНДОВАНА

учебно-методическим советом.

Протокол № 4 от

«02» 06 2017 г.

Председатель  Т.Р. Куимова/

Содержание

№ п/п	Наименование разделов программы	Стр.
1	Пояснительная записка	4-5
2	Общая характеристика учебного предмета	5
3	Описание места учебного предмета в учебном плане	6
4	Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета	6-7
5	Содержание учебного предмета	8-10
6	Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся	11-12
7	Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса	13-14
8	Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета	15-16
9	Приложение 1	17-20
10	Приложение 2	21-23

Пояснительная записка

ОУД.05 «Физическая культура»

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения данной дисциплины в образовательных организациях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего общего образования, при подготовке квалифицированных рабочих и специалистов среднего звена.

Программа разработана на основании:

1. Примерной программы по учебной дисциплине «**Физическая культура**» ((примерная программа рекомендована Федеральным государственным автономным учреждением «ФИРО» протокол № 3 от 21.07.15 г. № 373 от 23.07.15 г.).

2. Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от «17» мая 2012 г. № 413)

3. Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по программам подготовки специалистов среднего звена **13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электротехнического и электромеханического оборудования (по отраслям)**, (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 28.07. 2014 г № 831)

4. Рабочего учебного плана, разработанного в БУ «Советский политехнический колледж» и утвержденного приказом № 63 от 08 июня 2017 года.

Согласно «Разъяснениями по реализации образовательной программы среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований ФГОС и профиля получаемого профессионального образования» (протокол № 1 от 10 апреля 2014 г. НМС ЦПО ФГАУ «ФИРО») учебная дисциплина физическая культура изучается с учетом технического профиля профессионального образования.

Учебная дисциплина изучается на 1и 2 курсах. При освоении специальности техник, технического профиля учебная дисциплина Физическая культура изучается как базовый учебный предмет в объеме 176 часов.

Цели и задачи изучения:

- **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.

В целях формирования знаний и умений по дисциплине при организации образовательного процесса будут использованы современные педагогические технологии: интерактивные технологии, модульного обучения, развивающего обучения, индивидуализации и дифференциации, информационные; классно-урочные (традиционные).

Критериями оценивания являются:

- соответствие достигнутых личностных, метапредметных и предметных результатов обучающихся требованиям к результатам освоения программы; динамика результатов предметной обученности, формирования универсальных учебных действий.

Контроль уровня достижения результатов осуществляется в ходе выполнения задач творческого и поискового характера, в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Промежуточная аттестация предусмотрена в форме зачета в первом и втором семестрах 1 курса, дифференцированного зачета в 3 семестре 2 курса.

Общая характеристика учебного предмета

Основу рабочей программы составляет содержание, согласованное с требованиями федерального компонента государственного стандарта среднего общего образования базового уровня.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована для разработки программ для индивидуальных занятий по видам спорта.

Программа содержит теоретическую и практическую части. Теоретический материал имеет валеологическую и профессиональную направленность. Его освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

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

Описание места учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа составлена для реализации курса физическая культура, который является частью предметной области естественнонаучного цикла *общеобразовательных дисциплин*.

Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины: максимальной учебной нагрузки обучающегося 176 часа,

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;

самостоятельной работы обучающегося 59 часов.

Контроль формируемых знаний и умений проводится в процессе текущего контроля, а также при проведении практических и контрольных занятий тестирования и зачетов. Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, самостоятельных занятий спортом. Проверка данного вида деятельности организуется в виде анализа сравнительных данных контрольных тестов, начальных и итоговых.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты обучения:

1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

5) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

6) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

7) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

8) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

9) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

Метапредметные результаты обучения:

При реализации разделов курса устанавливаются междисциплинарные связи с УД физика, биология, химия, математика, ОБЖ.

Межпредметные результаты освоения программы должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

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

4) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

5) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

Предметные результаты:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

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 приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

2. Содержание учебного предмета

Практическая часть

Тема 1 Легкая атлетика

Содержание:

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 2000 м (девушки) и 3000 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.

Демонстрация: правильность выполнения упражнений.

Практическая работа: совершенствование технических элементов легкой атлетики (бег, прыжки, метание), по заданию. Выполнение контрольных нормативов.

Тема 2. «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.

Демонстрация: элементов игры, технических приемов.

Практическая работа: совершенствование технических приемов игры, групповых, командных взаимодействий.

Тема 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, с 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.

Демонстрация: подготовка к выполнению упражнений, правильность выполнения элементов, связок последовательность выполнения упражнений.

Практическая работа: разучивание элементов, связок, упражнений по заданию.

Тема 4. «Баскетбол»

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

Демонстрация: выполнение технических элементов игры, ведение, бросок, передача, взаимодействие парных командных. Игра в нападении, защите.

Практическая работа: совершенствование техники, тактики игры.

Тема 5. «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 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

Демонстрация: техника лыжных ходов.

Практическая работа: совершенствование технических элементов лыжного спорта, прохождение дистанций на время.

Тема 6. «Мини футбол»

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.

Демонстрация: выполнение технических элементов игры, ведение, удар, передача, взаимодействие парных командных. Игра в нападении, защите.

Практическая работа: совершенствование техники, тактики игры.

Зачёты-6 часов

Тематическое планирование

№п/п разде лов, тем	Наименование разделов и тем	Всег о часо в	Практ ическ ая работа	Контрол ьная работа	Самос тоятел ьная работа	Номер урока	Характеристика основных видов деятельности обучающихся
	1 курс	81					-
	1 семестр	37					
1	Практическая часть	37	37		19		Легкая атлетика: совершенствование двигательных навыков. Отработка элементов техники бега, прыжков, метаний. Отработка техники старта, финиширование, пробегание контрольных дистанций на время. Сдача контрольных нормативов. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, мини-футбол. Совершенствование двигательных навыков, отработка технических элементов, спортивных игр, совершенствование парных, групповых, командных взаимодействий. Совершенствование тактики игры в защите и нападении. Совершенствование индивидуальной техники, бросков, ударов, передач. Умение играть по
	Тема 2.1. Легкая атлетика	8	8	2	4	1-8	
	Тема 2.2. Гимнастика	8	8	2	4	9-16	
	Тема 2.3. Волейбол	16	16	2	6	17-32	
	Тема 2.4. Баскетбол	3	3		5	33-35	
	зачёт	2	2	2		36-37	
	1 курс 2 семестр	44					

2	Практическая часть	44			22		правилам и по заданию.
	Тема 2.4 Баскетбол	14	14	2	8	38-51	Лыжная подготовка: совершенствования передвижения на лыжах различными ходами. Отработка умения движения в подъем, преодоление спусков, умение преодолевать препятствиями, преодоление различных дистанций. Сдача контрольных нормативов. Гимнастика: разучивание элементов, связок различных упражнений. Работа на снарядах, перекладине, кольцах, брусьях. Весь курс дисциплины направлен на развитие силы, быстроты, гибкости, выносливости, подготовке к труду и службе в армии. Установке на здоровый образ жизни.
	Тема 2.5 Лыжная подготовка	10	10	2	2	52-61	
	Тема 2.6. Мини-футбол	8	8	2	8	62-70	
	Тема 2.1. Легкая атлетика	10	10	2	4	71-79	
	зачет	2	2	2		80-81	
	Всего часов	81					
	Итого 1 курс	162					
	2 курс	36					
	Практическая часть	36	36		18		
	Тема 2.1.Лёгкая атлетика	10	10	2	6	82-91	
	Тема 2.3. Волейбол	10	10	2	6	92-101	
	Тема 2.4.Баскетбол	14	14	2	6	102-115	
	Дифференцированный зачёт	2	2	2		116-117	
	Всего часов	36					
	Всего по программе	176					

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Основная учебная литература:

Г.И.Погадаев Физическая культура 10-11 кл.М. Дрофа 2014г.

Интернет-ресурсы

сайт "ФизкультУРА" fizkult-ura.ru

Сайт учителей физкультуры fizkultura-na5.ru

Физкультура в школе fizkulturavshkole.ru

Цифровые образовательные ресурсы:

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.
<http://school-collection.edu.ru/>
2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура».<http://www.openclass.ru/sub/>
3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» <http://www.it-n.ru/communities>.
4. Образовательные сайты для учителей физической культуры <http://metodsovet.su/dir/fiz>
5. Сайт "Я иду на урок физкультуры"
<http://spo.1september.ru/urok/>
7. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

Материально-техническое обеспечение

Технические средства обучения: персональный компьютер.

Учебно-практическое оборудование:

Оборудование спортивного зала:

- баскетбольные щиты (6 шт.);
- волейбольные стойки;
- перекладина;
- шведская стенка;
- ворота для мини-футбола;
- гимнастические снаряды (конь, козел);
- столы для настольного тенниса;
- спортивный инвентарь (мячи баскетбольные, волейбольные, маты гимнастические, скакалки, обручи, лыжи, палки лыжные, ботинки лыжные, набивные мячи);

- нестандартный инвентарь;
- оборудование тренажерного зала:
- велотренажеры;
- беговые дорожки;
- универсальные тренажеры;
- гребной тренажер;
- степпер;
- штанги, гантели, гири.

Натуральные объекты:

Спортивный зал, лыжная база, тренажёрный зал.

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки Результатов обучения
ПР: Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга. ЛР, МР.	Практическая работа. Оценка техники выполнения двигательных действий, бега на различные дистанции, выносливости, развития силы. Тестирование: кросс, ОФП. Критерии оценки: Выносливость: бег 1000 метров. 3 мин. 30 сек. – отлично; 3 мин. 50 сек. – хорошо; 4 мин. 10 сек. – удовлетворительно. Сила: подтягивание: 12 раз- отлично; 10 раз – хорошо; 8 раз – удовлетворительно. Гибкость: Наклоны вперед сидя: 20 см. – отлично; 15 см. – хорошо; 10 см. – удовлетворительно. Координация: Челночный бег 3х10 метров: 8 сек. – отлично; 10 сек. – хорошо; 12 сек. – удовлетворительно.
ПР: Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, предупреждения связанных с учебой и	Практическая работа: проверка демонстрации комплекса упражнений производственной гимнастики. Критерии оценки: правильность и последовательность в выполнении упражнений.

производственной деятельностью. ЛР,МР.	
ПР: 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. ЛР,МР.	Практическая работа: проверка способа контроля самочувствия по ЧСС, после прохождения дистанции, либо выполнение лестничной пробы, либо прыжков на скакалке. Проверка способности дозировать нагрузки для самостоятельных занятий. Составление плана занятий по ОФП. Критерии оценки: ответы на вопросы.
ПР: Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности. ЛР,МР.	Практическая работа. Проверка овладения основных технических приемов спортивных игр: работа с мячом, жонглирование, передачи, броски. Знание правил спортивных игр. Критерии оценки: Волейбол: прием передача мяча в парах: 25 раз – отлично; 20 раз – хорошо; 15 раз – удовлетворительно. Баскетбол: пробитие штрафных бросков из 10: 5 попаданий – отлично; 4 попадания – хорошо; 3 попадания – удовлетворительно. Ведение мяча попеременно правой, левой рукой с изменением направления движения.

Перспективно-тематическое планирование

№п.п	Наименование разделов, тем программы, тем уроков	Количество часов	Тип урока	Формы контроля	Перечень УМК (средства обучения, дидактический материал)
	1 курс	81			
	1 семестр	37			
	Раздел 1				
	Тема 1.1. Теория ФК				
1	«Введение. ТБ на уроках ФК».	1	Обзорная лекция, с использованием наглядного пособия.	опрос	Учебник ФК, журнал ФК в школе, периодические издания, ресурсы интернет, фото, плакаты по виду спорта, телевидение Россия 2
2	Самоконтроль на уроках ФК	1	Лекция, беседа.	опрос	
	Раздел 2				
	Тема 1.1. Легкая атлетика	8			
3-4	Кроссовая подготовка	2	Комбинированный урок	текущий	
5-6	Метание мяча	2	Комбинированный урок	текущий	
7-8	Бег на средние дистанции	2	Комбинированный урок	текущий	
9-10	Бег 2000 м.	2	Контрольный урок,	тестирование	
	Самостоятельная работа	9			
	Тема 2.2. «Гимнастика»	8			
11-12	ОРУ. Работа с партнером	2	Комбинированный урок	Текущий	
13-14	ОРУ упражнения с гантелями	2	Комбинированный урок	Текущий	
15-16	ОРУ. Работа с набивными мячами	2	Комбинированный урок	Текущий	
17-18	ОРУ Комплексы производственной гимнастика	2	Контрольный урок,	Тестирование	

	Самостоятельная работа	10			
	Тема 2.3. «Волейбол»	16			
19-20	Исходное положение. Стойки, перемещения, передачи	2	Комбинированный урок	Текущий	
21-22	Поддачи мяча в площадку	2	Комбинированный урок	Текущий	
23-24	Прием мяча снизу	2	Комбинированный урок	Текущий	
25-26	Прием мяча сверху	2	Комбинированный урок	Текущий	
27-28	Нападающий удар	2	Комбинированный урок	Текущий	
29-30	Блокирование мяча	2	Комбинированный урок	Текущий	
31-32	Тактика игры	2	Комбинированный урок	Текущий	
33-34	Игра по правилам	2	Контрольный урок,	Тестирование	
	<i>Самостоятельная работа</i>	19			
	Тема 2.4. «Баскетбол»	15			
35	Ловля и передача мяча.	1	Комбинированный урок	Текущий	
36-37	Зачет	2	Контрольный урок,	тестирование	
	2 семестр	44			
38-39	Ведение мяча	2	Комбинированный урок	Текущий	
40-41	Броски мяча в корзину в движении	2	Комбинированный урок	Текущий	
42-43	Игра в защите и нападении	2	Комбинированный урок	Текущий	
44-45	Игра по правилам	2	Комбинированный урок	Текущий	
46-47	Тактика игры	2	Комбинированный урок	Текущий	
48-49	Игра по заданию	2	Контрольный урок,	Тестирование	
51-52	Игра по правилам	2			
	<i>Самостоятельная работа</i>	5			
	Тема 2.5. «Лыжная подготовка»	10			
52-53	ТБ при занятиях на лыжах	2	Комбинированный урок	Текущий	
54-55	Свободный стиль	2	Комбинированный урок	Текущий	
56-57	Классические ходы	2	Комбинированный урок	Текущий	
58-59	Свободное прохождение дистанции	2	Комбинированный урок	Текущий	
60-61	Прохождение дистанции 2 км.	2	Контрольный урок	Тестирование	
	<i>Самостоятельная работа</i>	6			
	Тема 2.6. «Мини-футбол»	8			

62-63	Правила игры. ТБ	2	Комбинированный урок	Текущий	
64-65	Удары, передачи, остановка мяча	2	Комбинированный урок	Текущий	
66-67	Ведение мяча, обводка	2	Комбинированный урок	Текущий	
68-69	Игра по правилам	2	Контрольный урок	Тестирование	
	<i>Самостоятельная работа</i>	5			
	Тема 2.9. «Легкая атлетика»	10			
70-71	Кроссовая подготовка	2	Комбинированный урок	Текущий	
72-73	Высокий и низкий старт	2	Комбинированный урок	Текущий	
74-75	Прыжки в длину с разбега	2	Комбинированный урок	Текущий	
76-77	Толкание ядра	2	Комбинированный урок	Текущий	
78-79	Бег на дистанцию 2000 м.	2	Контрольный урок,	Тестирование	
	<i>Самостоятельная работа</i>	6			
80-81	Зачёт	2			
	Итого часов по учебному плану	81			
	Всего часов 1курс	162			
	2 курс	36			
	Раздел 2				
	Тема 1.1. Лёгкая атлетика	10			
82-83	Кроссовая подготовка	2	Комбинированный урок	Текущий	
84-85	Прыжковая подготовка	2	Комбинированный урок	Текущий	
86-87	Метание гранаты	2	Комбинированный урок	Текущий	
88-89	Бег на средние дистанции	2	Комбинированный урок	Текущий	
90-91	Кросс 2000 метров	2	Контрольный урок	Тестирование	
	<i>Самостоятельная работа</i>	6			
	Тема 2.3. Волейбол	10			
92-93	Техника приёма и передач мяча	2	Комбинированный урок	Текущий	
94-95	Тактические взаимодействия	2	Комбинированный урок	Текущий	
96-99	Игра по заданию	4	Комбинированный урок	Текущий	
100-101	Игра по правилам	2	Контрольный урок	Тестирование	

	<i>Самостоятельная работа</i>	6			
	Тема 2.4. Баскетбол	14			
102-103	Техническая подготовка	2	Комбинированный урок	Текущий	
104-105	Тактическая подготовка	2	Комбинированный урок	Текущий	
106-107	Парные взаимодействия	2	Комбинированный урок	Текущий	
108-109	Игра команды в защите	2	Комбинированный урок	Текущий	
110-113	Игра по заданию	4	Комбинированный урок	Текущий	
114-115	Игра по правилам	2	Контрольный урок	тестирование	
	<i>Самостоятельная работа</i>	6			
116-117	Дифференцированный зачёт	2			
	Итого часов по учебному плану (3 семестр)	36			
	Всего по программе	176			

**УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ ФИЗИЧЕСКИХ
СПОСОБНОСТЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Физические способност и	Контрольно е упражнение (тест)	Возр аст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	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	Координаци онные	Челночный 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	Скоростно- силовые	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	Выносливос ть	6-минутный 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	Гибкость	Наклон вперед из положения 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	Силовые	Подтягивани е: на высокой перекладине из вися, кол- во раз (юн), на низкой перекладине из вися лежа, количество раз (дев)	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 2кг 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 Прыжки на скакалке	135	115	100
12 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
4.6.2	Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
4.6.3	Бег на лыжах 3км (мин, с)	19.00	21,00	б/вр
4.6.4	Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4.6.5	Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
4.6.6	Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
4.6.7	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