

Министерство образования и науки Челябинской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Троицкий технологический техникум»

УТВЕРЖДЕНА:
Приказом директора ГБПОУ «ТТТ»
от «22» мая 2020 г. № 218/2 о/д

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУДБ.06 Физическая культура

г. Троицк
2020 г.

Программа учебной дисциплины физическая культура разработана в соответствии с Примерной программой общеобразовательной учебной дисциплины физическая культура для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») протокол № 3 от 21 июля 2015г. Регистрационный номер рецензии № 383 от 23 июля 2015., на основе учебного плана.

Организация-разработчик: ГБПОУ «Троицкий технологический техникум»

Разработчик:

Школьников Дмитрий Андреевич, преподаватель ГБПОУ «Троицкий технологический техникум»

Рассмотрена на заседании методической комиссии общеобразовательного, общего гуманитарного и социально-экономического цикла

Протокол № 7 от «13» мая 2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУДБ.06 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины физическая культура является частью основной профессиональной программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по специальности 19.02.10 «Технология производства продуктов общественного питания».

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной

дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- 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 учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

13. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:

Цели: 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.

Освоение содержания учебной дисциплины физическая культура обеспечивает достижения 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, учебнометодических 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 программы дисциплины: максимальной учебной нагрузки обучающегося 175 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 час
- самостоятельной работы обучающегося 58 часов,

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	175
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
Практические занятия	113
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	58
в том числе:	
Внеаудиторная самостоятельная работа в спортивных секция, клубах, включая игровые виды подготовки	58
Итоговая аттестация в форме зачета	

2.2. План и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы	Объем часов	Уровень усвоения
1	3	4	5
Раздел 1.	Теория	4	
Физическая культура. Специальные сведения	Правила поведения учащихся при занятиях физическими упражнениями на уроках физической культуры. Техника самоконтроля при занятиях; оказание первую помощь при травмах в игровой ситуации. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья.	4	
Раздел 2.	Легкая атлетика	71	
Бег на короткие дистанции. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину. Метание гранаты.	Практические занятия. Кроссовая подготовка: техника высокого и низкого старта; Бег 60 м, бег 100 м, Челночный бег, Техника эстафетного бега, эстафетный бег 4*100, эстафетный бег 4*400; Прыжки в длину с места и с разбега, тройной прыжок в шаг. Переменный бег с изменением скорости. Работа на ритм. Бег на длинные дистанции: 1000 м, 3000 м. Техника барьерного бега, Техника метания гранаты. Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике.	49	
	Самостоятельная работа: Реферат: Особенности самостоятельных занятий. Бег на короткие дистанции. Равномерный бег на длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.	22	
Раздел 3.	Спортивные игры	47	
Волейбол.	Практические занятия. Техника безопасности при игре в волейбол. Отработка передачи мяча сверху, снизу, Прием мяча в падении снизу, сверху в полуприсяде. Отработка верхней подачи. Отработка подачи мяча снизу. Отработка верхней передачи мяча в треугольнике. Двусторонняя игра.	18	

Баскетбол.	Практические занятия. Техника безопасности при игре в баскетбол. Техника ведения мяча одной рукой. Техника передачи мяча от груди, от плеча, с отскоком. Техника броска мяча в кольцо на время, штрафные броски. Тактические занятия при двусторонней игре.	16	
	Самостоятельная работа: Посещение секций по волейболу и баскетболу. Тактико-техническая подготовка	13	
Раздел 4.	Гимнастика	20	
Акробатика. Элемента гимнастики.	Практические занятия. Техника кувырков вперед и назад. Обучение гимнастическим стойкам. Работа с набивными мячами: на месте, в движении, сидя, из-за спины, лежа. Высокая перекладина: техника подъема с переворотом. Комплекс общеразвивающих упражнений.	12	
	Самостоятельная работа: Составление и демонстрация комплексов утренней и производственной гимнастики.	8	
Раздел 5.	Виды спорта по выбору.	20	
Атлетическая гимнастика	Практические занятия. Рывок гири. Толчок гири. Работа на тренажерах. Круговой метод тренировки. Армрестлинг	10	
Спортивная аэробика			
	Самостоятельная работа: Посещение секций по видам спорта.	10	
Раздел 6.	Лыжная подготовка	13	
Лыжная подготовка	Практические занятия. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Отработка техники попеременного хода. Техника одновременного хода. Техника преодоления подъемов и препятствий. Тактическое прохождение дистанций 3-5 км.	8	
	Самостоятельная работа: Реферат: Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.	5	
Всего:		175	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы дисциплины в наличии имеется:

Спортивный зал игровой
 Спортивный зал гимнастический
 Кабинет преподавателя
 Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования Стадион (Площадка)
 Сектор для прыжков в длину
 Площадка игровая баскетбольная
 Площадка игровая волейбольная
 Полоса препятствий
 Лыжная трасса

УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Гимнастика

Стенка гимнастическая
 Козел гимнастический
 Конь гимнастический
 Скамейка гимнастическая жесткая
 Маты гимнастические
 Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)
 Мяч малый (теннисный)
 Скакалка гимнастическая
 Мяч малый (мягкий)
 Обруч гимнастический

Легкая атлетика

Дорожка разметочная для прыжков в длину с места

Спортивные игры

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
 Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
 Мячи баскетбольные
 Стойки волейбольные универсальные
 Сетка волейбольная
 Мячи волейбольные
 Мячи футбольные
 Номера нагрудные

Измерительные приборы

Средства до врачебной помощи

Аптечка медицинская
 Дополнительный инвентарь
 Технические средства обучения:
 - компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиапроектор.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

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

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.
3. 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.
4. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2002.
5. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. М., 2002. б. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. - М., 2006.
7. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безрукик, В.Д.Сонькина. — М., 2002.
8. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.
9. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеваниями органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2006.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Введение. Правила поведения учащихся при занятиях физическими упражнениями на уроках физической культуры. Основы инструкторских навыков, меры безопасности и предупреждения травм при занятиях физическими упражнениями. Методика самостоятельного выполнения упражнений, способствующих выполнению двигательных качеств. Правила и судейство спортивных игр, включенных в содержание программы. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.</p>	<p>Написание рефератов, самостоятельная работа</p>

<p>1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка Специальные беговые упражнения на скорость. Техника низкого старта. Стартовый разгон. Бег с хода. Финиширование. Челночный бег 3X10м, техника разворотов, короткий, ускоренный бег. Техника торможения в беге на 60, 100, 250, 500 метров и в челночном беге. Высокий старт. Тактика бега на длинные дистанции. Упражнения на выносливость. Финишный рывок. Контрольные упражнения в беге на 1000м, 3000м (юноши), 2000м (девушки). ОФП, нормативы ГТО. Специальные упражнения. Прыжки с места и с разбега. Техника разбега, отталкивания, полета и приземления. Прыжок прогнувшись и согнув ноги. Контрольные упражнения в прыжках. Правила техники безопасности при выполнении упражнений. Специальные упражнения. Техника метания гранаты и толкания ядра. Контрольные упражнения.</p>	<p>Наблюдение за выполнением задания, самостоятельная работа, зачеты, посещение секции.</p>
<p>2. Лыжная подготовка Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные ходы. 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.</p>	<p>Наблюдение за выполнением задания, самостоятельная работа, зачеты</p>
<p>3. Гимнастика 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. Акробатика. Специальные упражнения. Группировка из положений присед, сед, лежа на спине. Перекаты в группировке вперед и назад. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Соединение элементов.</p>	<p>Наблюдение за выполнением задания, самостоятельная работа, зачеты</p>

<p>4. Спортивные игры Баскетбол. Правила техники безопасности. Правила игры. Ведение мяча, передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Броски по кольцу двумя руками, одной рукой. Тактика перемещений по площадке. Техника игры в защите и в нападении. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра. Волейбол. Правила техники безопасности. Правила игры, разметка поля. Упражнения с мячом и в парах. Верхняя прямая и нижняя прямая подачи. Прием мяча снизу, сверху после подачи. Передача мяча. Учебная игра. Общая физическая подготовка</p>	<p>Наблюдение за выполнением задания, самостоятельная работа, зачеты, посещение секций</p>
<p>6. Виды спорта по выбору Спортивная аэробика Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике). Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля Настольный теннис Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта.</p>	<p>Наблюдение за выполнением задания, самостоятельная работа, зачеты, проверка дневника, посещение секций</p>
<p>7. Внеаудиторная самостоятельная работа Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности.</p>	<p>Наблюдение за выполнением задания, самостоятельная работа</p>

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.

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

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

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, Лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4	5,1-4,8	5,2	4,8	5,9-5,3	6,1
			17	и выше 4,3	и ниже 5,0-4,7	и выше 5,2	и выше 4,8	и ниже 5,9-5,3	и ниже 6,1
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м, с	16	7,3	8,0-7,7	8,2	8,4	9,3-8,7	9,7
			17	и выше 7,2	и ниже 7,9-7,5	и выше 8,1	и выше 8,4	и ниже 9,3-8,7	и ниже 9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230	195-210	180	210	170-190	160
			17	и выше 240	и ниже 205-220	и выше 190	и выше 210	и ниже 170-190	и ниже 160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500	1300-1400	1100	1300	1050-1200	900
			17	и выше 1500	и ниже 1300-1400	и выше 1100	и выше 1300	и ниже 1050-1200	и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15	9-12	5	20	12-14	7
			17	и выше 15	и ниже 9-12	и выше 5	и выше 20	и ниже 12-14	и ниже 7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11	8-9	4	18	13-15	6
			17	и выше 12	и ниже 9-10	и выше 4	и выше 18	и ниже 13-15	и ниже 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 x 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 x 10 м	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.

№ урока	Темы, разделы, уроки	Кол-во часов	Цели и задачи урока	Тип урока	УМО	Межп редм. связи	Дом. задание	ВСР	Кол-во часов ВСР
	Введение								
1	Правила поведения учащихся при занятиях физическими упражнениями на уроках физической культуры.	1	Сформировать основы здорового образа жизни			ОБЖ	Реферат: Оздоровительные системы физического воспитания		
	Легкая атлетика								
2	Бег 60м	1	Изучить технику выполнения упражнения	Комб.		ОБЖ	Бег на короткие дистанции	Реферат: Особенности самостоятель ных занятий.	5
3-4	Бег 100м	2	Изучить технику выполнения упражнения	Комб.		ОБЖ	Бег на короткие дистанции		
5-8	Эстафетный бег 4*100	4	Изучить технику выполнения упражнения	Комб.		ОБЖ	Бег на короткие дистанции		
9-12	Эстафетный бег 4*400	4	Изучить технику выполнения упражнения	Комб.		ОБЖ	Бег на короткие дистанции		
13	Челночный бег 3*10	1	Изучить технику выполнения упражнения	Комб.		ОБЖ	Бег на короткие дистанции	Бег на короткие дистанции.	4
14	Бег по прямой с различной скоростью	1	Изучить технику выполнения упражнения	Комб.		ОБЖ	Бег на длинные дистанции		
15-18	Бег на 1000м	4	Изучить технику выполнения упражнения	Комб.		ОБЖ	Бег на длинные дистанции		
19-22	Бег на 3000м (юноши), 2000м (девушки)	4	Изучить технику выполнения упражнения	Комб.		ОБЖ	Бег на длинные дистанции	Равномерный бег на длинные дистанции	4
23-24	Прыжок в длину с места	2	Изучить технику выполнения упражнения	Комб.		ОБЖ	Выполнение изученных упражнений согласно теме		
25-26	Тройной прыжок с места	2	Изучить технику выполнения упражнения	Комб.		ОБЖ	Выполнение изученных упражнений согласно теме		

27-28	Тройной прыжок в шаг	2	Изучить технику выполнения упражнения	Комб.		ОБЖ	Выполнение изученных упражнений согласно теме		
29-30	Прыжок в длину с разбега	2	Изучить технику выполнения упражнения	Комб.		ОБЖ	Выполнение изученных упражнений согласно теме		
31	Метание гранаты	1	Изучить технику выполнения упражнения	Комб.		ОБЖ	Упражнения метателя	Развитие скоростно-силовых качеств	4
32	Толкание ядра	1	Изучить технику выполнения упражнения	Комб.		ОБЖ	Упражнения метателя		
	Спортивные игры								
33	Техника самоконтроля при занятиях; оказание первую помощь при травмах в игровой ситуации	1	Освоить технику оказания первой медицинской помощи	Комб		ОБЖ			
34-35	Принятие мяча сверху.	2	Изучить технику выполнения упражнения	Комб.		ОБЖ	Выполнение изученных упражнений согласно теме	Посещение секций по волейболу	8
36-38	Работа с мячом – прием сверху	3	Изучить технику выполнения упражнения	Комб.		ОБЖ	Выполнение изученных упражнений согласно теме		
39-41	Принятие мяча снизу.	3	Изучить технику выполнения упражнения	Комб.		ОБЖ	Выполнение изученных упражнений согласно теме		
42-44	Работа с мячом – прием снизу	3	Изучить технику выполнения упражнения	Комб.		ОБЖ	Выполнение изученных упражнений согласно теме		
45-46	Работа с мячом – смешанный прием	2	Изучить технику выполнения упражнения	Комб.		ОБЖ	Выполнение изученных упражнений согласно теме		
47-48	Двусторонняя игра	2	Изучить тактику игры	Комб.		ОБЖ	Выполнение изученных упражнений согласно теме		
49-50	Двухсторонняя игра с судейством	2	Изучить тактику игры	Комб.		ОБЖ	Выполнение изученных упражнений согласно теме		

51	Зачет								
	Лыжная подготовка								
1-2	Техника безопасности при занятии лыжным спортом	2	Изучить основы безопасности в лыжном спорте	Комб.		ОБЖ	Выполнение изученных упражнений согласно теме	Реферат: Диагностика и самодиагностика состояния организма при занятиях спортом.	5
3-4	Переход с одновременных ходов на попеременные ходы	2	Изучить технику выполнения упражнения	Комб.		ОБЖ	Выполнение изученных упражнений согласно теме		
5-6	Преодоление подъемов и препятствий	2	Изучить технику выполнения упражнения	Комб.		ОБЖ	Развитие скоростно-силовых качеств		
7-8	Прохождение дистанций 3 км (девушки), 5 км (юноши)	2	Изучить технику выполнения упражнения	Комб.		ОБЖ	Развитие скоростно-силовых качеств		
	Гимнастика								
9	Подъемы из виса	1	Изучить технику выполнения упражнения	Комб.		ОБЖ	Выполнение изученных упражнений согласно теме	Составление комплексов утренней гимнастики.	4
10	Совершенствование навыков подъема из виса	1	Изучить технику выполнения упражнения	Комб.		ОБЖ	Выполнение изученных упражнений согласно теме		
11	Совершенствование техники подъема из виса	1	Изучить технику выполнения упражнения	Комб.		ОБЖ	Выполнение изученных упражнений согласно теме		
12	Отжимания: от пола (юноши), от гимнастической скамьи (девушки).	1	Изучить технику выполнения упражнения	Комб.		ОБЖ	Выполнение изученных упражнений согласно теме		
13	Совершенствование техники отжиманий	1	Изучить технику выполнения упражнения	Комб.		ОБЖ	Выполнение изученных упражнений согласно теме		
14	Опорный прыжок	1	Изучить технику выполнения упражнения	Комб.		ОБЖ	Выполнение изученных упражнений согласно теме		
15	Уголок на гимнастической стенке	1	Изучить технику выполнения	Комб.		ОБЖ	Выполнение изученных		

			упражнения				упражнений согласно теме		
16	Построения, повороты, перестроения на месте	1	Изучить технику выполнения упражнения	Комб.		ОБЖ	Выполнение изученных упражнений согласно теме	Составление комплексов производстве нной гимнастики.	4
17	Построения, перестроения, повороты в движении	1	Изучить технику выполнения упражнения	Комб.		ОБЖ	Выполнение изученных упражнений согласно теме		
18	Стойки.	1	Изучить технику выполнения упражнения	Комб.		ОБЖ	Выполнение изученных упражнений согласно теме		
19-20	Соединение элементов.	2		Комб.		ОБЖ	Выполнение изученных упражнений согласно теме		
	Спортивные игры								
21	Упражнения с мячом индивидуально и в парах.	1	Изучить технику выполнения упражнения	Комб.		ОБЖ	Выполнение изученных упражнений согласно теме	Посещение секции по баскетболу	5
22	Ловля и передача мяча на время.	1	Изучить технику выполнения упражнения	Комб.		ОБЖ	Выполнение изученных упражнений согласно теме		
23	Ведение и передача мяча на время.	1	Изучить технику выполнения упражнения	Комб.		ОБЖ	Выполнение изученных упражнений согласно теме		
24	Броски по кольцу на время, штрафные броски.	1	Изучить технику выполнения упражнения	Комб.		ОБЖ	Выполнение изученных упражнений согласно теме		
25-26	Игра в защите	2	Изучить тактику защиты	Комб.		ОБЖ	Выполнение изученных упражнений согласно теме		
27-28	Игра в нападении	2	Изучить тактику нападения	Комб.		ОБЖ	Выполнение изученных упражнений согласно теме		
29-32	Двусторонняя игра.	4	Изучить правила игры	Комб.		ОБЖ	Выполнение изученных упражнений согласно теме		

33-36	Двусторонняя игра с судейством	4	Изучить правила игры	Комб.		ОБЖ	Выполнение изученных упражнений согласно теме		
	Виды спорта по выбору								
37-38	Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья.	2	Освоить технику самоконтроля	Комб.		ОБЖ			
39-40	Атлетическая гимнастика. Рывок гири	2	Изучить технику выполнения упражнения	Комб.		ОБЖ	Упражнения с отягощениями	Посещение секций по видам спорта.	5
41-42	Атлетическая гимнастика. Толчок гири	2	Изучить технику выполнения упражнения	Комб.		ОБЖ	Упражнения с отягощениями		
43	Атлетическая гимнастика. Работа на тренажерах	1	Изучить технику выполнения упражнения	Комб.		ОБЖ	Упражнения с отягощениями		
44	Атлетическая гимнастика. Работа на тренажерах	1	Изучить технику выполнения упражнения	Комб.		ОБЖ	Упражнения с отягощениями		
45	Спортивная аэробика. Армрестлинг	1	Изучить технику выполнения упражнения	Комб.		ОБЖ	Упражнения с кистевыми эспандерами	Посещение секций по видам спорта.	5
46	Спортивная аэробика. Армрестлинг	1	Изучить технику выполнения упражнения	Комб.		ОБЖ	Упражнения с кистевыми эспандерами		
47-48	Атлетическая гимнастика. Круговой метод тренировки	2	Изучить технику выполнения упражнения	Комб.		ОБЖ	Тренировки с отягощениями		
	Легкая атлетика								
49-50	Бег по прямой с различной скоростью	2	Изучить технику выполнения упражнения	Комб.		ОБЖ	Бег на короткие дистанции		
51-52	Бег на 1000м	2	Изучить технику выполнения упражнения	Комб.		ОБЖ	Бег на длинные дистанции		
53-56	Бег на 3000м (юноши), 2000м (девушки)	4	Изучить технику выполнения упражнения	Комб.		ОБЖ	Бег на длинные дистанции	Развитие скоростно-силовых качеств	5
57-58	Бег 60м	2	Изучить технику выполнения упражнения	Комб.		ОБЖ	Бег на короткие дистанции		
59-60	Бег 100м	2	Изучить технику выполнения упражнения	Комб.		ОБЖ	Бег на короткие дистанции		
61-62	Эстафетный бег 4*100	2	Изучить технику выполнения упражнения	Комб.		ОБЖ	Бег на короткие дистанции		

63-65	Эстафетный бег 4*400	3	Изучить технику выполнения упражнения	Комб.		ОБЖ	Бег на короткие дистанции		
66	Дифференцированный зачет								