

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

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБПОУ ТТТ

Ю.Н. Пророченко

«____»_____ 2019 г.

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

г. Троицк
2020г.

Программа учебной дисциплины Физическая культура разработана с учетом ФГОС СПО по специальности 23.02.03 «Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта», на основе Примерной основной образовательной программы по специальности среднего профессионального образования «Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта», утвержденной Советом Министерства образования и науки Челябинской области по примерной ОПОП 31.05.2011 г. рег. №14.

Организация-разработчик ГБПОУ «Троицкий технологический техникум»

Разработчики: Школьников Дмитрий Андреевич - преподаватель физического воспитания.

Рассмотрена и одобрена на заседании цикловой комиссии преподавателей по программам подготовки специалистов среднего звена технического профиля.

Протокол №_____ от «____» 20__ г.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины **Физическая культура** является частью основной профессиональной образовательной программы Троицкого технологического техникума по специальности 23.02.03 «Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта».

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

учебная дисциплина Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл дисциплин специальности 23.02.03 «Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта».

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **332** часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 166 часов; самостоятельной работы обучающегося 166 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	332
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	166
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	166
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	166
в том числе:	
Виды самостоятельной работы: реферат, составление индивидуального дневника самоконтроля физического развития, занятия в секциях и кружках, составление комплекса упражнений по коррекции отстающих групп мышц, и т.п.	166
Итоговая аттестация в форме Дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		8	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1 Профессионально-прикладная и физическая подготовка. Социально-биологические основы физической культуры и спорта. Основы здорового образа жизни.</p> <p>Лабораторные работы</p> <p>Практические занятия</p> <p>Контрольные работы</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся. Подготовка реферата «Принципы здорового образа жизни». Составление индивидуального дневника самоконтроля физического развития.</p>	2	
Раздел 2. Легкая атлетика.		81	
Тема 2.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1 </p> <p>Лабораторные работы</p> <p>Практические занятия: Техника бега на короткие дистанции и его совершенствование. Подготовительные упражнения для бегуна на короткие дистанции. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег на 100 м, 400 м. Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции. Развитие общей и специальной выносливости. Сдача нормативов по легкой атлетике, в беге на короткие, средние и длинные дистанции.</p> <p>Контрольные работы</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Тренировки в оздоровительном беге от 60 м до 100 м. Выполнение бега на отрезках 30 м, 50 м, на скорости. Бег на развитие общей выносливости от 3 до 5 км. Совершенствование скоростно-силовых качеств в легкой атлетике.</p>	35	
		26	

1	2	3	4
Тема 2.2. Метание гранаты.	Содержание учебного материала	-	
	1 Лабораторные работы	-	
	Практические занятия. Метание гранаты с места на три шаговых шага, с разбега. Специальные подготовительные упражнения метателя. Сдача нормативов по метанию гранаты.	6	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Упражнение метателя, метание отягощений. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на координацию движения. Составление комплекса упражнений по коррекции отстающих групп мышц.	14	
Раздел 3. Спортивные игры.		81	
Тема 3.1. Баскетбол.	Содержание учебного материала	-	
	1 Лабораторные работы	-	
	Практические занятия. Техника игры в баскетбол: стойки, передвижения, передача и ловля мяча, ведение мяча. Совершенствование технических приемов, тактических действий при игре в баскетбол. Индивидуальная техника защиты. Комбинации и тактические заготовки игры в нападении и защите. Упражнения на развитие координации движения, ловкости. Совершенствование навыков ведения мяча. Контрольные нормативы: ведение мяча с изменением направления, выполнение передачи мяча на точность и скорость, выполнение штрафных бросков. Действия игрока в нападении, защите, индивидуально. Командные действия игроков в нападении и защите. Жестикуляция судьи, организация и судейство игры в баскетбол.	22	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Изучить правила игры в баскетбол, развитие скоростных качеств. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждению.	16	

1	2	3	4
Тема 3.2. Волейбол	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1</p> <p>Лабораторные работы</p> <p>Практические занятия. Техника игровых приемов в волейболе: стойки, передвижения, прием и передача мяча сверху, снизу, передача и прием мяча над собой, выполнение подачи мяча: прямая нижняя, прямая верхняя, нападающий удар, блокирование. Совершенствование технических приемов, тактических действий при игре в волейбол. Тактика игры в нападении и защиты. Командные действия. Контрольные нормативы: передача мяча над собой, подача прямая верхняя, боковая подача, нападающий удар, блокирование, передача мяча в парах, верхняя подача мяча в указанную зону, действия игрока в командной игре. Правила соревнований. Организация соревнований в волейбол.</p> <p>Контрольные работы</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Изучение правил игры в волейбол, развитие скоростных качеств. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Совершенствование технических приемов. Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждению.</p>	-	-
Раздел 4. Гимнастика.		48	
Тема 4.1. Спортивная гимнастика	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1</p> <p>Лабораторные работы</p> <p>Практические занятия. Техника выполнения гимнастических упражнений – комбинаций на перекладине низкой, брусьях, лазание по канату; элементы акробатических упражнений: кувырки, стойки, перевороты; прыжки опорные - «прыжок согнув ноги», «прыжок ноги врозь», прыжок через коня в длину. Лазание по канату различными приемами. Перекладина высокая: подтягивание в висе, подъем переворотом. Совершенствование гимнастических элементов. Акробатика. Совершенствование комбинаций упражнений на снарядах, акробатике. Контрольные нормативы: подтягивание на высокой перекладине, поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, подъем переворотом. Совершенствование и сдача зачетных комбинаций на гимнастических снарядах.</p> <p>Контрольные работы</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Развитие силовых качеств – подтягивание, отжимание в упоре лежа, упражнения с отягощением. Упражнения на развитие гибкости, силы, ловкости. Разработка упражнений утренней гимнастики. Составление и демонстрация упражнений для улучшения координации движений.</p>	-	-

1	2	3	4
Раздел 5. Профессионально- прикладная физическая подготовка (ППФП)		114	
Тема 5.1. Средства профессионально- прикладной физической подготовки	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1 </p> <p>Лабораторные работы</p> <p>Практические занятия.</p> <p>Развитие точности и быстроты движений, игровой ловкости и выносливости к выполнению упражнений на координацию движений, бег на короткие дистанции 20-30 м., прыжки по разметкам на правой и левой ногах, опорные прыжки через коня и козла; ведение баскетбольных мячей меняя направление и скорость; передача мяча от груди со скоком от пола, броски мяча в корзину на точность. Упражнения с расстановкой, сборкой предметов. Развитие общей выносливости, координации и точности движения рук.</p> <p>Контрольные тесты по ППФП (выполняются в соответствии специальности, по видам физ. подготовки: спортивные, легкой атлетики, метания, гимнастики, упражнений на гибкость).</p> <p>Контрольные работы</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях).</p> <p>Составить комплекс упражнений по профессионально-прикладной физической подготовке.</p> <p>Самостоятельно проводить занятия ППФП в соответствии со специальностью.</p> <p>Подобрать материал по способам самоконтроля функционирования состояния организма, физической подготовленности и работоспособности.</p>	-	-
Всего:		332	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы дисциплины в наличии имеется спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, тренажерный зал.

Оборудование спортивного зала: брусья параллельные, козел, конь для опорных прыжков, гимнастические перекладины.

Технические средства обучения: магнитофон, мультимедийный проектор.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники.

1. Решетников Н. В., Кислицин Ю. Л. Физическая культура: Учеб. пособие для СПО – М., 2013.

Дополнительные источники.

1. В.И. Лях Физическая культура 10-11 кл. М. Просвещение 2013 г.
2. Блеер А.Н. и др. Терминология спорта: Толковый словарь – справочник / А.Н. Блеер, Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер/.
3. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. - М. Мысль, 2014.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">- использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <p>Должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none">- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;- основы здорового образа жизни.	<p>Текущий контроль: практические занятия; внеаудиторная самостоятельная работа.</p> <p>Промежуточный контроль: практические занятия.</p> <p>Итоговый контроль: Дифференцированный зачет.</p>

Перспективно-тематическое планирование
по дисциплине физическая культура
по профессии 23.02.03 «Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта»
2 курс

№ урока	Кол-во часов	Разделы, темы, уроки	Цели и задачи урока	Тип урока	УМО	Меж. предмет. связи	Дом. задание	ВСР	Кол-во часов ВСР
		Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания							
1-2	2	Профессионально-прикладная и физическая подготовка. Основы здорового образа жизни.	Сформировать основы знаний о профессионально-прикладной физической подготовке	ОИМ		ОБЖ	Реферат «Принципы здорового образа жизни»	Составление индивидуального дневника самоконтроля физического развития	6
		Легкая атлетика							
3-5	3	Техника бега на короткие дистанции и его совершенствование.	Освоить технику бега на короткие дистанции	Комб.	Секундо мер	ОБЖ	Бег на короткие дистанции	Тренировки в оздоровительном беге от 60 до 100 м	6
6-7	2	Бег 60 м	Освоить технику бега на 60 м	Комб.	Секундо мер	ОБЖ	Бег на короткие дистанции		
8-9	2	Бег 100 м	Освоить технику бега на 100 м	Комб.	Секундо мер	ОБЖ	Бег на короткие дистанции		
10-12	3	Развитие скоростных качеств. Работа со штангой или гирей. (15-20 %)	Развить скоростно-силовые качества	Комб.	Секундо мер	ОБЖ	Упражнения с отягощениями	Совершенствование скоростно-силовых качеств	6
13-14	2	Развитие скоростных качеств. Работа с отягощениями (70-80 %)	Развить скоростно-	Комб.	Секундо мер	ОБЖ	Упражнения с отягощениями		

			силовые качества				и		
15-16	2	Развитие скоростных качеств. Работа с медболами.	Развить скоростно- силовые качества	Комб.	Секундо мер	ОБЖ	Упражнения с отягощениями		
17-18	2	Техника эстафетного бега на короткие дистанции	Освоить технику эстафетного бега	Комб.	Секундо мер	ОБЖ	Бег на короткие дистанции	Выполнение бега на отрезках 30м, 50м	4
19-20	2	Эстафетный бег 4*100	Освоить технику эстафетного бега	Комб.	Секундо мер	ОБЖ	Бег на короткие дистанции		
21-23	3	Эстафетный бег 4*400	Освоить технику эстафетного бега	Комб.	Секундо мер	ОБЖ	Бег на короткие дистанции		
24-25	2	Техника и тактика бега на средние дистанции	Освоить технику бега на средние дистанции	Комб.	Секундо мер	ОБЖ	Бег на длинные дистанции	Бег на развитие общей выносливости 3-5 км	10
26-27	2	Бег 1000 м	Освоить технику бега на средние дистанции	Комб.	Секундо мер	ОБЖ	Бег на длинные дистанции		
28-29	2	Техника и тактика бега на длинные дистанции	Освоить технику бега на длинные дистанции	Комб.	Секундо мер	ОБЖ	Бег на длинные дистанции		
30-31	2	Бег 3000 м	Освоить технику бега на длинные дистанции	Комб.	Секундо мер	ОБЖ	Бег на длинные дистанции		
32	1	Зачет							
33	1	Развитие общей и специальной выносливости.	Освоить основы общей и специальной выносливости	ЗИ	Секундо мер	ОБЖ	Выполнение утренней гимнастики		
34-35	2	Сдача нормативов по легкой атлетике, в беге на короткие, средние дистанции	Освоить основы общей и специальной выносливости	ЗИ	Секундо мер	ОБЖ	Выполнение утренней гимнастики		
36-37	2	Сдача нормативов по легкой	Освоить основы	ЗИ	Секундо	ОБЖ	Выполнение		

		атлетике, в беге на длинные дистанции.	общей и специальной выносливости		мер		утренней гимнастики		
38-39	2	Специальные подготовительные упражнения метателя.	Изучить технику выполнения метательных упражнений	Комб.	Спортивные гранаты и ядра	ОБЖ	Развитие силовых качеств	Упражнения метателя, метание отягощений	4
40	1	Метание гранаты с места на три шаговых шага.	Освоить технику метания гранаты на три шага	Комб.	Спортивные гранаты и ядра	ОБЖ	Развитие силовых качеств	Развитие скоростно-силовых качеств	6
41	1	Сдача нормативов по метанию гранаты	Освоить технику метания гранаты с разбега	Комб.	Спортивные гранаты и ядра	ОБЖ	Выполнение утренней гимнастики		
42	1	Метание гранаты с разбега.	Освоить технику метания гранаты с разбега	Комб.	Спортивные гранаты и ядра	ОБЖ	Выполнение утренней гимнастики	Упражнения на координацию движений	4
43	1	Сдача нормативов по метанию гранаты	Освоить технику метания гранаты с разбега	Комб.	Спортивные гранаты и ядра	ОБЖ	Выполнение утренней гимнастики		
		Спортивные игры (волейбол)							
44	1	Техника игровых приемов в волейболе: стойки, передвижения	Сформировать умения выполнения техники передвижения и стойки	ПЗУ.	Волейбольные мячи	ОБЖ	Выполнение изученных упражнений согласно теме	Изучение правил игры, развитие скоростных качеств	4
45-46	2	Техника игровых приемов в волейболе: блокировка, нападение	Сформировать умения выполнения техники блокировки и нападения	ПЗУ.	Волейбольные мячи	ОБЖ	Выполнение изученных упражнений согласно теме		

47	1	Прием и передача мяча сверху и снизу	Освоить технику приема и передачи мяча	ПЗУ	Волейбо льные мячи	ОБЖ	Выполнение изученных упражнений согласно теме	Упражнения по совершенствованию скоростно-силовых качеств	6
48	1	Передача и прием мяча над собой	Освоить технику приема и передачи мяча	ПЗУ	Волейбо льные мячи	ОБЖ	Выполнение изученных упражнений согласно теме		
49-50	2	Выполнение подачи мяча: прямая нижняя, прямая верхняя, нападающий удар, блокирование.	Изучить технику подачи мяча	ПЗУ	Волейбо льные мячи	ОБЖ	Выполнение изученных упражнений согласно теме		
51-52	2	Выполнение подачи мяча: нападающий удар, блокирование.	Изучить технику блокировки мяча	ПЗУ	Волейбо льные мячи	ОБЖ	Выполнение изученных упражнений согласно теме		
53-54	2	Совершенствование технических приемов при игре в волейбол.	Изучить тактику игры в волейбол	ПЗУ	Волейбо льные мячи	ОБЖ	Выполнение изученных упражнений согласно теме	Определение признаков перетренированности и меры по их предупреждению	4
55	1	Совершенствование тактических действий при игре в волейбол.	Изучить тактику игры в волейбол	ПЗУ	Волейбо льные мячи	ОБЖ	Выполнение изученных упражнений согласно теме		
56	1	Тактика игры в нападении и защиты. Командные действия.	Освоить тактики игр в нападении и защите	ПЗУ	Волейбо льные мячи, сетка	ОБЖ	Выполнение изученных упражнений согласно теме		
57-59	3	Двусторонняя игра с судейством	Применение тактики игр в нападении и защите	ЗИ	Волейбо льные мячи, сетка	ОБЖ	Выполнение изученных упражнений согласно теме		
60	1	Зачет							

Перспективно-тематическое планирование
по дисциплине физическая культура
по профессии 23.02.03 «Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта»
3 курс

№ урока	Кол-во часов	Разделы, темы, уроки	Цели и задачи урока	Тип урока	УМО	Меж. предм. связи	Дом. задание	ВСР	Кол-во часов ВСР
1-2	2	Контрольные нормативы: передача мяча над собой, подача прямая верхняя		ЗИ	Волейбо льные мячи, сетка	ОБЖ		Совершенствование техники приемов и подач	6
3-4	2	Контрольные нормативы: боковая подача, нападающий удар, блокирование		ЗИ	Волейбо льные мячи, сетка	ОБЖ			
5-6	2	Контрольные нормативы: передача мяча в парах, верхняя подача мяча в указанную зону		ЗИ	Волейбо льные мячи, сетка	ОБЖ			
Спортивные игры (баскетбол)									
7-8	2	Техника игры в баскетбол: стойки, передвижения	Освоить технику игры в баскетбол	ПЗУ	Баскетбо льные мячи	ОБЖ	Выполнение изученных упражнений согласно теме	Изучение правил игры, развитие скоростных качеств	8
9-10	2	Техника игры в баскетбол: передача и ловля мяча, ведение мяча.	Освоить технику игры в баскетбол	ПЗУ	Баскетбо льные мячи	ОБЖ	Выполнение изученных упражнений согласно теме		
11-12	2	Совершенствование технических приемов при игре в баскетбол.	Изучить тактические действия в игре	ПЗУ	Баскетбо льные мячи	ОБЖ	Выполнение изученных упражнений согласно теме		
13-14	2	Совершенствование тактических действий при игре в баскетбол.	Изучить тактические	ПЗУ	Баскетбо льные	ОБЖ	Выполнение изученных		

			действия в игре		мячи		упражнений согласно теме		
15-16	2	Индивидуальная техника защиты в игре	Освоить технику индивидуальной защиты	ПЗУ	Баскетбольные мячи	ОБЖ	Выполнение изученных упражнений согласно теме	Упражнения по совершенствованию скоростно-силовых качеств	8
17-18	2	Комбинации и тактические заготовки игры в нападении и защите.	Уметь применять тактические заготовки в игре	ПЗУ	Баскетбольные мячи	ОБЖ	Выполнение изученных упражнений согласно теме		
19-20	2	Упражнения на развитие координации движения	Научить выполнять комплексы упражнений по развитию координации движений	Комб	Баскетбольные мячи, свисток	ОБЖ	Выполнение утренней гимнастики		
21	1	Упражнения на развитие ловкости.	Научить выполнять комплексы упражнений по развитию ловкости	Комб	Баскетбольные мячи, свисток	ОБЖ	Выполнение утренней гимнастики		
22	1	Зачет							
23-24	2	Контрольные нормативы: ведение мяча с изменением направления,		ЗИ	Баскетбольные мячи	ОБЖ	Выполнение утренней гимнастики		
25-26	2	Контрольные нормативы: выполнение передачи мяча на точность и скорость		ЗИ	Баскетбольные мячи	ОБЖ	Выполнение утренней гимнастики		
33-34	2	Контрольные нормативы: выполнение штрафных бросков.		ЗИ	Баскетбольные мячи	ОБЖ	Выполнение утренней гимнастики		
		Гимнастика							
29-30	2	Техника выполнения гимнастических упражнений	Изучить технику выполнения	Комб.	Гимнастические	ОБЖ	Выполнение утренней	Развитие силовых качеств	12

			гимнастических упражнений		маты		гимнастики		
31-32	2	Комплексы упражнений с гантелями	Изучить технику выполнения гимнастических упражнений	Комб.	Гимнастические маты	ОБЖ	Выполнение утренней гимнастики		
33-34	2	Комплекс упражнений со скакалкой	Изучить технику выполнения гимнастических упражнений	Комб.	Гимнастические маты	ОБЖ	Выполнение утренней гимнастики		
35-36	2	Комплекс упражнений с гимнастической палкой	Изучить технику выполнения гимнастических упражнений	Комб.	Гимнастические маты	ОБЖ	Выполнение утренней гимнастики		
37-39	3	Перекладина высокая: подтягивание в висе, подъем переворотом.	Изучить технику выполнения гимнастических упражнений	Комб.	Высокая перекладина, Гимнастические маты	ОБЖ	Развитие силовых качеств	Упражнения на развитие гибкости	8
40-42	3	Перекладина высокая: выход силы, подтягивания с углом.	Изучить технику выполнения гимнастических упражнений	Комб.	Высокая перекладина, Гимнастические маты	ОБЖ	Развитие силовых качеств		
43-45	3	Акробатика. Кувырки, стойки, перевороты.	Изучить технику выполнения гимнастических упражнений	Комб.	Гимнастические маты	ОБЖ	Упражнения на развитие координации движений	Упражнения на развитие ловкости	8
46-48	3	Акробатика. Совершенствование комбинаций упражнений на снарядах. Контрольные нормативы.	Изучить технику выполнения гимнастических упражнений	ЗИ.	Гимнастические маты	ОБЖ	Упражнения на развитие координации движений		
		Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)							

49-51	3	Развитие точности движений	Изучить комплексы упражнений на развитие точности	Комб.	Баскетбольные мячи, свисток, секундомер	ОБЖ	Выполнение утренней гимнастики	Составить комплекс упражнений по ППФП	16
52-54	3	Развитие быстроты движений	Изучить комплексы упражнений на развитие быстроты	Комб.	Баскетбольные мячи, свисток, секундомер	ОБЖ	Выполнение утренней гимнастики		
55-56	2	Развитие игровой выносливости к выполнению упражнений на координацию движений	Освоить комплексы упражнений на развитие выносливости	Комб.	Баскетбольные мячи, свисток, секундомер	ОБЖ	Упражнения на развитие координации движений		
57-58	2	Развитие игровой ловкости к выполнению упражнений на координацию движений	Освоить комплексы упражнений на развитие ловкости	Комб.	Баскетбольные мячи, свисток, секундомер	ОБЖ	Упражнения на развитие координации движений		
59-60	2	Бег на короткие дистанции 20-30 м.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Комб.	Секундомер	ОБЖ	Бег на короткие дистанции		
61-63	3	Прыжки по разметкам на правой и левой ногах	Освоить технику опорного прыжка	Комб.	Гимнастический козел	ОБЖ	Выполнение утренней гимнастики		
64-65	2	Опорные прыжки через коня и козла	Освоить технику прыжка через козла	Комб.	Гимнастический козел	ОБЖ	Выполнение утренней гимнастики		
66	1	Зачет							

Перспективно-тематическое планирование
по дисциплине физическая культура
по профессии 23.02.03 «Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта»
4 курс

№ урока	Кол-во часов	Разделы, темы, уроки	Цели и задачи урока	Тип урока	УМО	Межпредм. связи	Дом. задание	ВСР	Кол-во часов ВСР
1-2	2	Ведение баскетбольных мячей меняя направление и скорость;	Совершенствование техники ведения мяча	ПЗУ	Баскетбольные мячи, секундомер, свисток	ОБЖ	Выполнение изученных упражнений согласно теме	Самостоятельно проводить занятия ППФП в соответствии со специальностью	16
3-4	2	Ведение баскетбольных мячей в паре, с отскоком от стены	Совершенствование техники ведения мяча	ПЗУ	Баскетбольные мячи, секундомер, свисток	ОБЖ	Выполнение изученных упражнений согласно теме		
5-6	2	Передача мяча от груди со скоком от пола	Совершенствование техники передачи мяча	ПЗУ	Баскетбольные мячи	ОБЖ	Выполнение изученных упражнений согласно теме		
7-8	2	Броски мяча в корзину на точность.	Совершенствование техники броска мяча	ПЗУ	Баскетбольные мячи	ОБЖ	Выполнение изученных упражнений согласно теме		
9-10	2	Упражнения с расстановкой, сборкой предметов. Развитие общей выносливости	Развитие выносливости и координации движений рук	ПЗУ	Медболы	ОБЖ	Упражнения на развитие точности движений		
11-12	2	Развитие координации и точности движения рук.	Развитие выносливости и	ПЗУ	Медболы	ОБЖ	Упражнения на развитие		

			координации движений рук				точности движений		
13-15	3	Развитие силы плечевого пояса, пресса (штанга, гири).	Освоить комплексы упражнений на развитие силы плечевого пояса	ПЗУ	Тренажеры	ОБЖ	Развитие силовых качеств		
16-18	3	Развитие силы рук и спины в работе с отягощениями (штанга, гири).	Освоить комплексы упражнений на развитие силы рук и спины	ПЗУ	Тренажеры	ОБЖ	Развитие силовых качеств		
19-20	2	Развитие статической выносливости мышц плечевого пояса в работе с отягощениями (штанга, гири).	Освоить комплексы упражнений на развитие статической выносливости	ПЗУ	Тренажеры, эспандеры	ОБЖ	Развитие силовых качеств	Подобрать материал по способам самоконтроля функционирования состояния организма	8
21-22	2	Развитие статической выносливости мышц рук и спины в работе с отягощениями (штанга, гири).	Освоить комплексы упражнений на развитие статической выносливости	ПЗУ	Тренажеры, эспандеры	ОБЖ	Развитие силовых качеств		
23-24	2	Формирование вестибулярной устойчивости в спортивной гимнастике	Освоить комплексы упражнений на развитие вестибулярной устойчивости	Комб.	Гимнастическая скамья	ОБЖ	Упражнения на развитие вестибулярной устойчивости		
25-27	3	Формирование вестибулярной устойчивости в акробатике.	Освоить комплексы упражнений на развитие вестибулярной	Комб.	Гимнастическая скамья	ОБЖ	Упражнения на развитие вестибулярной устойчивости		

			устойчивости					
28	1	Зачет						
33	1	Развитие равновесия в лыжной подготовке.	Совершенствование техники лыжных гонок	ПЗУ.	Лыжи	ОБЖ	Упражнения на развитие равновесия	Подобрать материал по способам самоконтроля физической подготовленности и работоспособности
34	1	Развитие вестибулярной устойчивости в лыжной подготовке	Совершенствование техники лыжных гонок	ПЗУ.	Лыжи	ОБЖ	Упражнения на развитие равновесия	
35-36	2	Развитие силы мышц ног в лыжной подготовке.	Освоить комплексы упражнений на развитие силы мышц ног	ПЗУ	Лыжи	ОБЖ	Развитие силовых качеств	
37-38	2	Развитие силы мышц рук и туловища в лыжной подготовке.	Освоить комплексы упражнений на развитие силы мышц рук и туловища	ПЗУ	Лыжи	ОБЖ	Развитие силовых качеств	
39-40	2	Совершенствование координации движений рук и ног в лыжной подготовке	Развить специальные навыки и умения в лыжной подготовке	ПЗУ	Лыжи	ОБЖ	Упражнения на развитие координации движений	
4143	3	Развитие силы мышц ног, рук и туловища в лыжной подготовке.	Развить специальные навыки и умения в лыжной подготовке	ПЗУ	Лыжи	ОБЖ	Упражнения на развитие координации движений	Развитие силовых качеств
44	1	Дифференцированный зачет						

