

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ЛИЦЕЙ»

Рассмотрено на методической
комиссии
преподавателей
общеобразовательных
дисциплин
Протокол № 10
от «15» июня 2020 г.
Руководитель МК _____ Шут Г.Е.

Согласовано
Зам. директора по ТО
ОГПОБУ
«Многопрофильный лицей»
_____ Федорева Н.Н.
«26» июня 2020 г.

Утверждаю
Директор ОГПОБУ
«Многопрофильный лицей»
_____ Сычёва Н.И.
«26» июня 2020 г.

Рабочая программа

Образовательная область: Б. Профессиональная подготовка
ОП.00.Общепрофессиональный
учебный цикл

Дисциплина: Физическая культура

Составитель: Путинцев О.Б. преподаватель «Многопрофильный
лицей»

Место разработки программы: с.Амурзет, 2020 г.

Пояснительная записка

Цели и задачи изучения физической культуры

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования, при подготовке квалифицированных рабочих и специалистов среднего звена.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе федерального компонента государственного стандарта общего и среднего образования и примерной программы по физической культуре. Физическая культура 5-11 классы. Москва «Просвещение» 2007 год под общей редакцией А.П. Матвеева.

Учебная программа по «Физической культуре» в рамках общепрофессионального обучения (профессиональная подготовка) рассчитана 1 год обучения, реализуется на третьем и четвертом курсе обучения в группе «Мастер сельскохозяйственного обучения» набор 2020 г., рассчитана на 200 часов, в том числе 100 часов самостоятельной внеаудиторной работы обучающегося.

Целью обучения в области физической культуры является формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим, рабочая программа ориентируется на достижение следующих задач:

- ✓ Укрепления здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- ✓ Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- ✓ Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- ✓ Обучение умениям и навыкам в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- ✓ Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Отличительной особенностью учебных занятий является образовательная направленность и активное включение студентов в различные формы самостоятельной деятельности. Содержание образовательных программ по предмету «Физическая культура» должно способствовать сохранению триединства:

Оздоровительное – ориентируется на целенаправленное укрепление здоровья обучающихся, углубленное развитие физических качеств и способностей, оптимизацию работоспособности и предупреждение заболеваемости.

Спортивное – характеризуется углубленным освоением обучающимися на уровне среднего (полного) общего образования (базовый уровень) одного или нескольких видов спорта, предусмотренных образовательной программой основного и среднего образования по физической культуре (в том числе и национальных видов).

Общеразвивающее – ориентируется на расширенное и углубленное освоение обучающимися отдельных тем и разделов действующих примерных программ основного среднего образования.

Содержание программы 3 курса (девушки)

Знания о физической культуре

Физическая культура и спорт – одно из средств всестороннего развития личности, подготовка девушек к трудовой и общественной деятельности, гармонического развития организма будущей матери. Гигиена девушек во время занятий физическими упражнениями. Правила безопасности на уроках. Комплекс зарядки (содержание). Первая медицинская помощь при травмах.

Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, ее роль в профилактике профессиональных заболеваний и оптимизация работоспособности.

Основные положения закона Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечение из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом).

Навыки, умения, развитие двигательных качеств

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения – повороты в движении кругом, на месте.

Упражнения в равновесии (на бревне) – прыжки толчком двух со сменой ног; соскок прогнувшись ноги врозь. Полушпагат на бревне. Комбинация из ранее изученных упражнений.

Висы и упоры – из виса на верхней жерди вис присев на одной, другая вперед, махом одной, с опорой другой, подъем разгибом в упор на верхней жерди и опускание вперед в вис. Переворот в упор толчком обеих ног на низкой жерди. Соединение из ранее изученных упражнений.

Акробатика – сед углом, стойка на лопатках из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат. Соединение из изученных элементов.

Опорные прыжки – прыжок ноги врозь (козел в длину, высота 110 см).

Легкая атлетика

Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы): в челночном беге 3х10 м., в беге на 30, 100, 500, 600, 800, 1000 и 2000 м., прыжках в длину и высоту, метании спортивной гранаты 500 грамм в цель и на дальность, кроссовом беге, старта в эстафетном беге и передачи эстафетной палочки, а также в преодолении полосы препятствий

Спортивные игры

Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе и настольном теннисе).

Содержание программы 3-4 курса (юноши)

Знания о физической культуре

Физическая культура и спорт – одно из средств всестороннего развития личности, подготовке юношей к трудовой и общественной деятельности, воинской службе. Правила безопасности на уроках. Комплекс зарядки (составление). Первая медицинская помощь при травмах.

Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, ее роль в профилактике профессиональных заболеваний и оптимизация работоспособности.

Основные положения закона Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечение из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом).

Навыки, умения, развитие двигательных качеств

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения – повороты в движении кругом. Ранее пройденные перестроения, повороты в движении: направо, налево, кругом.

Висы и упоры – подъем в упор силой; подъем переворотом в упор, вис согнувшись, прогнувшись и выход в сед, размахивание и соскок назад, подтягивание из вися, сгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь.

Акробатика – длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на голове и руках с помощью, акробатическое соединение из 4 элементов.

Опорный прыжок – прыжок ноги врозь (конь в длину, высота 115-120 см).

Лазанье по двум канатам без помощи ног.

Легкая атлетика

Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы): в челночном беге 3x10 м., в беге на 30, 100, 800, 1000, 3000 м, прыжках в длину и высоту, метании спортивной гранаты 700 грамм в цель и на дальность, кроссовом беге, старта в эстафетном беге и передачи эстафетной палочки, а также в преодолении полосы препятствий.

Спортивные игры

Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе и настольном теннисе).

Требование к уровню подготовки студентов 3-4 курса

В результате изучения дисциплины «Физическая культура» студент должен:
знать / помнить

- о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, увеличение продолжительности жизни, о профилактике профессиональных заболеваний;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности.

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления с сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности службе в Вооруженных силах

- Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора формирования здорового образа жизни.

**Демонстрировать уровень физической подготовленности
(по мониторингу физического развития):**

III-IV курс

№	КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	НОРМАТИВЫ					
		ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
III-IV курс		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м (сек)	4,6	4,8	5,1	5,0	5,2	5,4
2	Бег 100м (сек)	14,2	14,5	15,0	16,0	16,5	17,0
3	Челночный бег 4-9(сек)	9,5	9,7	9,9	10,4	10,8	11,2
4	Бег 1000м.	3.22	3.59	4.15	4.20	5.08	6.15
5	Бег 2000-3000 м (мин, сек)	13,00	15,00	16,30	10,00	11,30	12,20
6	Прыжок в длину с места (см)	240	220	200	205	195	180
7	Прыжок в длину с разбега (см)	460	420	370	380	340	310
8	Прыжок в высоту с разбега (см)	135	130	120	120	115	105
9	Метание гранаты 500-700г (м)	38	32	26	23	18	12
10	Наклоны вперед из положения сидя на полу (см)	+15	+9	+6	+17	+13	+10
11	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа.	56	30	15	20	11	6
12	Поднимание туловища из положения лёжа на полу (раз1')	50	45	40	25	20	15
13	Подтягивание	12	10	8	16	10	4
14	Из виса подъём переворотом в упор (на вы-с. пер. раз.)	4	3	2			
15	Из виса выход в упор силой (на вы-с. пер.раз.)	4	3	2			

Список литературы:

Программы для общеобразовательных учреждений «Физическая культура», рекомендованной департаментом общеобразовательных программ и стандартов Министерства образования РФ под общей редакцией А.П. Матвеева, Москва «Просвещение» 2007 год. Учебники по физической культуре 10-11^е классы под общей редакцией В.И. Лях и А.А. Зданевич Москва «Просвещение» 2008 год. Твой Олимпийский учебник Москва «Советский спорт» 1999 год. Учебник по физической культуре - Среднее профессиональное образование Москва «Академия» 2007 год. Настольный теннис Москва 2004 год.

Учебно – методическое обеспечение:

- стенки гимнастические, скамейки, обручи, скакалки, перекладины

- спортивные, козел, мостик подкидной, маты, теннисные столы;
- мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные, теннисные, сетка волейбольная, теннисная;
 - спортивные гранаты, эстафетные палочки, малые ворота;
 - одежда спортивная для игры (волейбол, баскетбол, футбол), номера нагрудные.

М е д и а р е с у р с ы.

Презентации:

- ❖ Техника безопасности на уроках физической культуры;
- ❖ Разметка и оборудование для игры в баскетбол;
- ❖ Разметка и оборудование для игры в волейбол;
- ❖ Жесты судей спортивных игр (баскетбол, волейбол) и т.д.

Календарно-тематическое планирование

Дисциплина: Физическая культура.

Преподаватель: Путинцев Олег Борисович.

Курс обучения: четвёртый.

Группа: «Мастер сельскохозяйственного обучения» (МС-441).

Количество часов: 58.

III курс обучения

№ уро-ка	Кол-во часов.	Дата проведения	ТЕМА УРОКА
Легкая атлетика – 16 часов.			
1	1		Правила и техника безопасности на уроках легкой атлетике. Совершенствование низкого старта. Элементы спортивных игр. Развитие силы, выносливости.
2	1		Высокий старт. Совершенствование низкого старта. Тестирование: бег 30 м. с высокого старта. Развитие силы рук, выносливости.
3	1		Совершенствование низкого старта. Различные варианты салок. Прыжок в длину с места. Развитие выносливости.
4	1		Низкий старт. Разучивание старта в эстафетном беге. Тестирование: бег 100 м. с низкого старта. Медленный бег.
5	1		Закрепление старта в эстафетном беге. Тестирование: бег 1000 м. Упражнения на восстановление.
6	1		Совершенствование старта в эстафетном беге. Разучивание метания гранаты 500 – 700 гр. Развитие силы, выносливости.
7	1		Закрепление метания гранаты 500 – 700 гр. Челночный бег 4x9 м. Развитие силы рук, выносливости.
8	1		Совершенствование метания гранаты 500 – 700 гр. Развитие выносливости. Прыжки с касанием подвешенных предметов.
9	1		Старты из различных исходных положений. Тестирование: метание гранаты 500 – 700 гр. на дальность. Техника передачи эстафетной палочки снизу. Развитие выносливости.
10	1		Высокий и низкий старт. Прыжок в длину с места. Тестирование: бег 2000 – 3000 м. Упражнения на восстановление организма.
11	1		Высокий и низкий старт с преследованием. Тестирование: челночный бег 4x9 м. Техника передачи эстафетной палочки снизу. Развитие мышц живота.
12	1		Высокий старт. Различные варианты салок. Тестирование: прыжки в длину с места. Медленный бег.
13	1		Старты из различных исходных положений. Беговая эстафета 4x80 м. Развитие силовых качеств, выносливости.
14	1		Низкий старт с преследованием. Тестирование: подтягивание. Беговая эстафета 4x80 м. Медленный бег.
15	1		Высокий и низкий старт. Командные прыжки с места. Тестирование: поднимание туловища из положения, лежа на полу. Игры по выбору. Развитие мышц живота.
16	1		Старты из различных исходных положений. Различные варианты салок. Тестирование: наклоны вперед из положения, сидя на полу. Круговая эстафета. Прыжки через скакалку.
Гимнастика с основами акробатики – 12 часов.			
17 (1)	1		Правила и техника безопасности на уроках гимнастики с основами акробатики. Повторение акробатических элементов изученных на I-II курсе. Разучивание длинного кувырка через препятствие 100 см. (юноши). Повторение акробатических элементов изученных на I-II курсе (девушки). Развитие силы рук. Прыжки через скакалку.
18 (2)	1		Повторение акробатических элементов изученных на I-II курсе. Закрепление длинного кувырка через препятствие 100 см. Разучивание стойки на голове и руках с помощью. Стойка на руках у стенки (юноши). Повторение акробатических элементов изученных на I-II курсе. Упражнения в равновесии: повторение элементов I-II курса (девушки). Развитие силы рук.

19 (3)	1		<p>Повторение акробатических элементов изученных на I-II курсе. Стойка на руках у стенки. Совершенствование длинного кувырка через препятствие 100 см. Закрепить стойки на голове и руках с помощью. Разучивание кувырков в парах (юноши).</p> <p>Повторение акробатических элементов изученных на I-II курсе. Разучивание акробатического соединения. Упражнения в равновесии: повторение элементов I-II курса (девушки).</p> <p>Прыжки через скакалку.</p>
20 (4)	1		<p>Стойка на руках. Совершенствование стойки на голове и руках с помощью. Закрепление кувырков в парах. Разучивание акробатического соединения. Зачет: длинный кувырок через препятствие 100 см. (юноши).</p> <p>Закрепление акробатического соединения. Разучивание соединение из 5-6 элементов на бревне-скамейке (девушки).</p> <p>Развитие силы рук.</p>
21 (5)	1		<p>Совершенствование кувырков в парах. Закрепление акробатического соединения. Тестирование: стойка на голове и руках. Развитие силовых качеств (юноши).</p> <p>Совершенствование акробатического соединения. Закрепление соединение из 5-6 элементов на бревне-скамейке. Подтягивание (девушки).</p>
22 (6)	1		<p>Совершенствование акробатического соединения. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Прыжки с касанием предметов (юноши).</p> <p>Совершенствование соединения из 5-6 элементов на бревне-скамейке. Зачет: акробатическое соединение. Прыжки через скакалку (девушки).</p>
23 (7)	1		<p>Зачет: акробатическое соединение. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. Прыжки через скамейку (юноши).</p> <p>Зачет: соединение из 5-6 элементов на бревне. Подтягивание. Прыжки через скакалку (девушки).</p>
24 (8)	1		<p>Тестирование: наклоны вперед из положения, сидя на полу. Ходьба на руках в парах. Прыжки через скакалку (юноши).</p> <p>Тестирование: наклоны вперед из положения, сидя на полу. Развитие силы рук, прыжки через скакалку (девушки).</p>
25 (9)	1		<p>Разучивание опорного прыжка ноги врозь через козла в длину высота 115-120 см. Тестирование: подтягивание. Прыжки через гимнастическую скамейку (юноши).</p> <p>Разучивание опорного прыжка: вскок в упор присев и соскок прогнувшись – козел в ширину 110 см. Тестирование: подтягивание. Прыжки через скакалку (девушки).</p>
26 (10)	1		<p>Закрепление опорного прыжка ноги врозь через козла в длину высота 115-120 см. Тест: прыжки через скакалку за 1 минуту. Развитие силы рук (юноши).</p> <p>Закрепление опорного прыжка: вскок в упор присев и соскок прогнувшись – козел в ширину 110 см. Тестирование прыжки через скакалку за 1 минуту. Развитие мышц живота (девушки).</p>
27 (11)	1		<p>Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину высота 115-120 см. Прыжки вскок и соскок с гимнастической скамейки. Подтягивание (юноши).</p> <p>Совершенствование опорного прыжка: вскок в упор присев и соскок прогнувшись – козел в ширину 110 см. Прыжки вскок и соскок с гимнастической скамейки. Подтягивание (девушки).</p>
28 (12)	1		<p>Развитие силовых качеств. Прыжки через скакалку. Тестирование: опорного прыжка ноги врозь через козла в длину (юноши); вскок в упор присев и соскок прогнувшись (девушки).</p>
<p>Спортивные игры (волейбол, баскетбол) – 30 часов</p> <p>Баскетбол, стритбол - 15</p>			
29 (1)	1		<p>Техника и правила безопасности на уроках спортивными играми. Ведение мяча. Передачи на месте и в движении. Развитие силовых качеств.</p>
30 (2)	1		<p>Правила игры. Разучивание передачи одной рукой от плеча в движении. Беговые эстафеты с элементами баскетбола. Прыжки через скакалку.</p>
31 (3)	1		<p>Совершенствование ловли мяча после отскока от щита. Закрепление передачи одной рукой от плеча в движении. Разучивание броска мяча в кольцо сверху или снизу после ведения. Развитие силовых качеств.</p>
32 (4)	1		<p>Совершенствование передачи одной рукой от плеча в движении. Закрепление броска мяча в кольцо сверху или снизу после ведения. Разучивание взаимодействий игроков в защите и нападении. Прыжки с касанием</p>

			подвешенных предметов.
33 (5)	1		Совершенствование броска мяча в кольцо сверху или снизу после ведения. Закрепление взаимодействий игроков в защите и нападении. Совершенствование штрафного броска (юноши), бросков из-за трехсекундной зоны (девушки). Прыжки через скакалку.
34 (6)	1		Совершенствование взаимодействий игроков в защите и нападении. Совершенствование штрафного броска (юноши), бросков из-за трехсекундной зоны (девушки). Учебная игра. Развитие силовых качеств.
35 (7)	1		Передачи мяча в парах с перемещением правым, левым боком приставным шагом. Совершенствование штрафного броска (юноши), бросков из-за трехсекундной зоны (девушки). Учебная игра. Прыжки: вскок и соскок с гимнастической скамейки.
36 (8)	1		Совершенствование передач и броска мяча в кольцо сверху или снизу. Совершенствование штрафного броска (юноши), бросков из-за трехсекундной зоны (девушки). Учебная игра. Развитие силовых качеств.
37 (9)	1		Совершенствование штрафного броска (юноши), бросков из-за штрафной площади (девушки). Зачет: штрафной бросок (юноши); бросок в кольцо из-за трехсекундной зоны (девушки). Учебная игра. Прыжки через скакалку.
38 (10)	1		Беговые эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра. Развитие силовых качеств.
39 (11)	1		Передачи во встречных колоннах. Различные варианты салок. Учебная игра. Развитие силы. Прыжки с касанием предметов.
40 (12)	1		Беговые эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра. Развитие силовых качеств. Прыжки до баскетбольного кольца.
41 (13)	1		Произвольные броски в кольцо. Учебная игра. Упражнения на восстановления организма.
42 (14)	1		Игры: «-5»; «33». Учебная игра. Развитие силы рук. Прыжки до баскетбольного кольца.
43 (15)	1		Произвольные броски в кольцо. Игры по выбору. Подведение итогов уроков баскетбола.
Волейбол - 15			
44 (1)	1		Текущий инструктаж по технике безопасности. Передачи мяча в парах. Спортивные игры по выбору. Развитие силовых качеств.
45 (2)	1		Передачи мяча в парах. Разучивание приема подачи, первая передача в зоны 3 и 2, вторая передача в зоны 4, 2 и 3. Нижняя прямая подача. Прыжки через скакалку.
46 (3)	1		Передачи мяча в парах. Закрепление приема подачи, первая передача в зоны 3 и 2, вторая передача в зоны 4, 2 и 3. Разучивание нападающего удара. Развитие силовых качеств.
47 (4)	1		Передачи мяча в парах. Совершенствование приема подачи, первая передача в зоны 3 и 2, вторая передача в зоны 4, 2 и 3. Закрепление нападающего удара. Разучивание одиночного блокирования. Прыжки с касанием подвешенных предметов.
48 (5)	1		Совершенствование нападающего удара. Закрепление одиночного блокирования. Разучивание страховки. Учебная игра. Развитие силовых качеств.
49 (6)	1		Совершенствование одиночного блокирования. Закрепление страховки. Разучивание верхней прямой подачи. Учебная игра. Прыжки: вскок и соскок с гимнастической скамейки.
50 (7)	1		Передачи мяча над собой. Совершенствование страховки. Закрепление верхней прямой подачи. Учебная игра. Развитие силовых качеств.
51 (8)	1		Передачи над собой, в парах. Совершенствование верхней прямой подачи. Учебная игра. Прыжки с касанием подвешенных предметов.
52 (9)	1		Передачи мяча в парах. Зачет: передача мяча сверху двумя руками. Учебная игра. Прыжки через скакалку.
53 (10)	1		Передачи мяча в парах. Зачет: передача мяча снизу двумя руками. Учебная игра. Прыжки через гимнастическую скамейку.

54 (11)	1		Зачет: верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие силовых качеств. Прыжки.
55 (12)	1		Передачи мяча сверху и снизу. Верхняя и нижняя подача мяча. Учебная игра. Прыжки через скакалку.
56 (13)	1		Подачи, перевод мяча через сетку после подачи. Учебная игра. Развитие силы рук, прыжки с касанием предметов.
57 (14)	1		Передачи мяча сверху и снизу. Подачи. Учебная игра. Развитие силовых качеств. Прыжки через скакалку.
58 (15)	1		Спортивные игры по выбору. Подведение итогов.

Уроки физической культуры можно корректировать в зависимости от погодных условий и места занятий (стадион или зал). Общетеоретические и исторические сведения в течении уроков.

Календарно-тематическое планирование

Дисциплина: Физическая культура.

Преподаватель: Путинцев Олег Борисович.

Курс обучения: четвёртый.

Группа: «Мастер сельскохозяйственного обучения» (МС-441).

Количество часов: 42.

IV курс

№ уро-ка	Кол-во часов.	Дата проведения	ТЕМА УРОКА
Легкая атлетика – 10 часов.			
1	1		Правила и техника безопасности на уроках легкой атлетике. Совершенствование низкого старта. Элементы спортивных игр. Развитие силы, выносливости.
2	1		Высокий старт. Совершенствование низкого старта. Тестирование: бег 30 м. с высокого старта. Развитие силы рук, выносливости.
3	1		Низкий старт. Тестирование: бег 100 м. с низкого старта. Развитие силы рук. Медленный бег.
4	1		Метания гранаты на дальность 500 – 700 гр. Тестирование: бег 1000 м. Упражнения на восстановление.
5	1		Старты из различных исходных положений. Тестирование: метание гранаты 500 – 700 гр. на дальность.
6	1		Тестирование: прыжок в длину с места. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Развитие силы, выносливости.
7	1		Тестирование: прыжок в длину с разбега. Развитие силовых качеств, выносливости.
8	1		Старты из различных исходных положений. Беговые эстафеты. Развитие силовых качеств. Прыжки через скакалку.
9	1		Тестирование: прыжки через скакалку за 1 минуту. Спортивные игры по выбору.
10	1		Тестирование: бег 2000 – 3000 м. Упражнения на восстановление организма. Подведение итогов.
Гимнастика с основами акробатики – 12 часов.			
11 (1)	1		Правила и техника безопасности на уроках гимнастики с основами акробатики. Повторение акробатических элементов изученных на I-III курсе. Разучивание длинного кувырка через препятствие 100 см. (юноши). Повторение акробатических элементов изученных на I-III курсе (девушки). Развитие силы рук. Прыжки через скакалку.
12 (2)	1		Повторение акробатических элементов изученных на I-III курсе. Закрепление длинного кувырка через препятствие 100 см. Разучивание стойки на голове и руках с помощью. Стойка на руках у стенки (юноши). Повторение акробатических элементов изученных на I-III курсе. Упражнения в равновесии: повторение элементов I-III курса (девушки). Развитие силы рук.
13 (3)	1		Повторение акробатических элементов изученных на I-III курсе. Стойка на руках у стенки. Совершенствование длинного кувырка через препятствие 100 см. Закрепить стойки на голове и руках с помощью. Разучивание кувырков в парах (юноши). Повторение акробатических элементов изученных на I-III курсе. Разучивание акробатического соединения. Упражнения в равновесии: повторение элементов I-III курса (девушки). Прыжки через скакалку.
14 (4)	1		Стойка на руках. Совершенствование стойки на голове и руках с помощью. Закрепление кувырков в парах. Разучивание акробатического соединения. Зачет: длинный кувырок через препятствие 100 см. (юноши). Закрепление акробатического соединения. Разучивание соединение из 5-6 элементов на бревне-скамейке (девушки). Развитие силы рук.
15	1		Совершенствование кувырков в парах. Закрепление акробатического

(5)			соединения. Тестирование: стойка на голове и руках. Развитие силовых качеств (юноши). Совершенствование акробатического соединения. Закрепление соединении из 5-6 элементов на бревне-скамейке. Подтягивание (девушки).
16 (6)	1		Совершенствование акробатического соединения. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Прыжки с касанием предметов (юноши). Совершенствование соединения из 5-6 элементов на бревне-скамейке. Зачет: акробатическое соединение. Прыжки через скакалку (девушки).
17 (7)	1		Зачет: акробатическое соединение. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. Прыжки через скамейку (юноши). Зачет: соединение из 5-6 элементов на бревне. Подтягивание. Прыжки через скакалку (девушки).
18 (8)	1		Тестирование: наклоны вперед из положения, сидя на полу. Ходьба на руках в парах. Прыжки через скакалку (юноши). Тестирование: наклоны вперед из положения, сидя на полу. Развитие силы рук, прыжки через скакалку (девушки).
19 (9)	1		Разучивание опорного прыжка ноги врозь через козла в длину высота 115-120 см. Тестирование: подтягивание. Прыжки через гимнастическую скамейку (юноши). Разучивание опорного прыжка: вскок в упор присев и соскок прогнувшись – козел в ширину 110 см. Тестирование: подтягивание. Прыжки через скакалку (девушки).
20 (10)	1		Закрепление опорного прыжка ноги врозь через коня в длину высота 115-120 см. Тест: прыжки через скакалку за 1 минуту. Развитие силы рук (юноши). Закрепление опорного прыжка: вскок в упор присев и соскок прогнувшись – козел в ширину 110 см. Тестирование прыжки через скакалку за 1 минуту. Развитие мышц живота (девушки).
21 (11)	1		Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину высота 115-120 см. Тестирование: поднимание туловища за 30 сек. Прыжки вскок и соскок с гимнастической скамейки. (юноши). Совершенствование опорного прыжка: вскок в упор присев и соскок прогнувшись – козел в ширину 110 см. Тестирование: поднимание туловища за 30 сек. Прыжки вскок и соскок с гимнастической скамейки (девушки).
22 (12)	1		Развитие силовых качеств. Прыжки через скакалку. Тестирование: опорного прыжка ноги врозь через козла в длину (юноши); вскок в упор присев и соскок прогнувшись (девушки). Подведение итогов.
Спортивные игры (волейбол, баскетбол) – 20 часов			
Баскетбол, стритбол - 10			
23 (1)	1		Техника и правила безопасности на уроках спортивными играми. Ведение мяча. Передачи на месте и в движении. Развитие силовых качеств.
24 (2)	1		Игры: «-5»; «33». Учебная игра. Развитие силы рук. Прыжки до баскетбольного кольца.
25 (3)	1		Совершенствование передачи одной рукой от плеча в движении. Закрепление броска мяча в кольцо сверху или снизу после ведения. Разучивание взаимодействий игроков в защите и нападении. Прыжки с касанием подвешенных предметов.
26 (4)	1		Совершенствование броска мяча в кольцо сверху или снизу после ведения. Закрепление взаимодействий игроков в защите и нападении. Совершенствование штрафного броска (юноши), бросков из-за трехсекундной зоны (девушки). Прыжки через скакалку.
27 (5)	1		Совершенствование взаимодействий игроков в защите и нападении. Совершенствование штрафного броска (юноши), бросков из-за трехсекундной зоны (девушки). Учебная игра. Развитие силовых качеств.
28 (6)	1		Передачи мяча в парах с перемещением правым, левым боком приставным шагом. Совершенствование штрафного броска (юноши), бросков из-за трехсекундной зоны (девушки). Учебная игра. Прыжки: вскок и соскок с гимнастической скамейки.
29 (7)	1		Совершенствование передач и броска мяча в кольцо сверху или снизу. Совершенствование штрафного броска (юноши), бросков из-за трехсекундной зоны (девушки). Учебная игра. Развитие силовых качеств.
30 (8)	1		Совершенствование штрафного броска (юноши), бросков из-за штрафной площади (девушки). Зачет: штрафной бросок (юноши); бросок в кольцо из-за трехсекундной зоны (девушки). Учебная игра. Прыжки через скакалку.

31 (9)	1		Передачи во встречных колоннах по заданию. Различные варианты салок. Учебная игра. Развитие силы. Прыжки с касанием предметов.
32 (10)	1		Произвольные броски в кольцо. Игры: «-5»; «33». Игры по выбору. Подведение итогов
Волейбол - 10			
33 (1)	1		Текущий инструктаж по технике безопасности. Передачи мяча в парах. Разучивание приема подачи, первая передача в зоны 3 и 2, вторая передача в зоны 4, 2 и 3. Нижняя прямая подача. Прыжки через скакалку.
34 (2)	1		Передачи мяча в парах. Закрепление приема подачи, первая передача в зоны 3 и 2, вторая передача в зоны 4, 2 и 3. Разучивание нападающего удара. Развитие силовых качеств.
35 (3)	1		Передачи мяча в парах. Совершенствование приема подачи, первая передача в зоны 3 и 2, вторая передача в зоны 4, 2 и 3. Закрепление нападающего удара. Разучивание одиночного блокирования. Прыжки с касанием подвешенных предметов.
36 (4)	1		Совершенствование нападающего удара. Закрепление одиночного блокирования. Разучивание страховки. Учебная игра. Развитие силовых качеств.
37 (5)	1		Совершенствование одиночного блокирования. Закрепление страховки. Разучивание верхней прямой подачи. Учебная игра. Прыжки: вскок и соскок с гимнастической скамейки.
38 (6)	1		Передачи мяча над собой. Совершенствование страховки. Закрепление верхней прямой подачи. Учебная игра. Развитие силовых качеств.
39 (7)	1		Передачи над собой, в парах. Совершенствование верхней прямой подачи. Учебная игра. Прыжки с касанием подвешенных предметов.
40 (8)	1		Передачи мяча в парах. Зачет: передача мяча сверху двумя руками. Учебная игра. Прыжки через скакалку.
41 (9)	1		Передачи мяча в парах. Зачет: передача мяча снизу двумя руками. Учебная игра. Прыжки через гимнастическую скамейку.
42 (10)	1		Зачет: верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие силовых качеств. Прыжки. Подведение итогов.

Уроки физической культуры можно корректировать в зависимости от погодных условий и места занятий (стадион или спортивный зал). Общетеоретические и исторические сведения в течении уроков.

**Перечень самостоятельных работ по дисциплине
«Физическая культура» для обучающихся III-IV курса, группа «Мастер
сельскохозяйственного производства» набор 2020 г.**

Количество часов – 100.

Темы	Содержание самостоятельной внеаудиторной работы обучающихся	Количество часов	Вид отчётности обучающегося
Сущность и содержание программы физической подготовки профессионалов в достижении высоких профессиональных результатов	Подготовка докладов на темы: * Характеристика условий труда и психофизиологических нагрузок специалиста в процессе труда на различных рабочих местах. *Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. *Цели и задачи физической подготовки с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.	20	Доклад
Ежедневные спортивные упражнения; Занятия в спортивных секциях	Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время.	80	Сдача контрольных нормативов для девушек и юношей

Рекомендации при подготовке доклада

Доклад - это сообщение по заданной теме, с целью внести знания из дополнительной литературы, систематизировать материал, проиллюстрировать примерами, развивать навыки самостоятельной работы с научной литературой, познавательный интерес к научному познанию.

Деятельность преподавателя:

- выдаёт темы докладов;
- определяет место и сроки подготовки доклада: домашняя работа;
- оказывает консультативную помощь студенту: по графику проведения консультаций;
- определяет объём доклада: 5-6 листов формата А4, включая титульный лист и содержание;
- указывает основную литературу;
- оценивает доклад в контексте занятия.

Деятельность студента:

- собирает и изучает литературу по теме;
- выделяет основные понятия;
- вводит в текст дополнительные данные, характеризующие объект изучения;
- оформляет доклад письменно и иллюстрирует компьютерной презентацией;
- сдаёт на контроль преподавателю и озвучивает в установленный срок.

Инструкция докладчикам и содокладчикам

Докладчики и содокладчики - основные действующие лица. Они во многом определяют содержание, стиль, активность данного занятия. Сложность в том, что докладчики и содокладчики должны *знать и уметь*:

- сообщать новую информацию;
- использовать технические средства;
- знать и хорошо ориентироваться в теме всей презентации;

- уметь дискутировать и быстро отвечать на вопросы;
- четко выполнять установленный регламент: докладчик - 10 мин.; содокладчик - 5 мин.

Необходимо помнить, что выступление состоит из трех частей: вступление, основная часть и заключение.

Вступление помогает обеспечить успех выступления по любой тематике. Вступление должно содержать:

- название доклада;
- сообщение основной идеи;
- современную оценку предмета изложения;
- краткое перечисление рассматриваемых вопросов;
- живую интересную форму изложения;
- акцентирование оригинальности подхода.

Основная часть, в которой выступающий должен глубоко раскрыть суть затронутой темы, обычно строится по принципу отчета. Задача основной части - представить достаточно данных для того, чтобы слушатели и заинтересовались темой и захотели ознакомиться с материалами. При этом логическая структура теоретического блока должны сопровождаться иллюстрациями разработанной компьютерной презентации.

Заключение - это ясное четкое обобщение и краткие выводы.

Критерии оценки внеаудиторной самостоятельной работы студентов

Качество выполнения внеаудиторной самостоятельной работы студентов оценивается посредством текущего контроля самостоятельной работы студентов. Текущий контроль СРС – это форма планомерного контроля качества и объема приобретаемых студентом компетенций в процессе изучения дисциплины, проводится на практических занятиях и во время консультаций преподавателя.

Максимальное количество баллов «отлично» студент получает, если:

- обстоятельно с достаточной полнотой выполнит контрольные нормативы по видам спорта

Оценку «хорошо» студент получает, если:

- не уложился в определенное время и количество в выполняемом нормативе.
- при выполнении были допущены 1-2 несущественные ошибки, которые он исправляет после замечания преподавателя;

Оценку «удовлетворительно» студент получает, если:

- неполно, но правильно выполнил норматив.
- при выполнении была допущена 1 существенная ошибка;

Оценка «неудовлетворительно» студент получает, если:

- вообще не выполнялся норматив.

Заключение

Самостоятельная работа всегда завершается какими-либо результатами. Это выполненные задания, упражнения, сдача контрольных нормативов.

Таким образом, широкое использование методов самостоятельной работы, побуждающих к мыслительной и практической деятельности, развивает столь важные интеллектуальные качества человека, обеспечивающие в дальнейшем его стремление к постоянному овладению знаниями и применению их на практике.