

Государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение Республики Хакасия  
«Техникум коммунального хозяйства и сервиса»

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ОУД.07 «Физическая культура»

для подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии:

15.01.19 «Наладчик контрольно-измерительных приборов и автоматики»

Квалификация: Наладчик контрольно-измерительных приборов и автоматики

Абакан, 2017г.

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии среднего профессионального образования (далее – СПО): 15.01.19 «Наладчик контрольно-измерительных приборов и автоматики»  
Разработчики:

Бурнаков Р.А. преподаватель  
Ф.И.О., должность,

\_\_\_\_\_

Ф.И.О., должность,

*Рассмотрена на заседании  
методической комиссии*

Руководитель МК \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г

*Утверждена:*

*Заместитель директора по УР  
Тарабрина В.И.* \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	27
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	29
<b>ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА</b>	30

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии СПО: **15.01.19 «наладчик контрольно-измерительных приборов»**

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина является самостоятельным разделом ОПОП по профессии

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

**В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:** использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;

повышать работоспособность, сохранять и укреплять здоровье;

подготовиться к службе в Вооруженных силах Российской Федерации, МВД России, ФСБ России, МЧС России.;

организовывать и проводить индивидуальный, коллективный и семейный отдых, участвовать в массовых спортивных соревнованиях.

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

влияние оздоровительных систем физического воспитания и укрепления здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;

формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;

требования безопасности на занятиях физической культурой;

способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 171 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 171 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы и курс обучения	Объем часов
<b>1-2курс</b>	
<b>Раздел 1</b>	
Тема 1. 1. Вводный инструктаж	1
Тема 1. 2. Президентское тестирование	5
Тема 1. 3. Легкая атлетика	10
<b>Раздел 2 Спортивные игры</b>	
Тема 2. 1. Футбол	16
Тема 2. 2. Волейбол	18
Тема 2. 3. Баскетбол	18
<b>Раздел 3</b>	
Тема 3. 1. Атлетическая гимнастика	8
Тема 3.2. Легкая атлетика	15
Тема 3. 3. Президентское тестирование	11
Общее количество часов:	102
<i>Итоговая аттестация в форме зачета</i>	
<b>3курс</b>	
<b>Раздел 1</b>	
Тема 1. 1. Вводный инструктаж	1
Тема 1. 2. Президентское тестирование	3
Тема 1. 3. Легкая атлетика	5
<b>Раздел 2 Спортивные игры</b>	
Тема 2. 1. Футбол	5
Тема 2. 2. Волейбол	5
Тема 2. 3. Баскетбол	4
<b>Раздел 3</b>	
Тема 3.2. Легкая атлетика	4
Тема 3. 3. Президентское тестирование	4
Общее количество часов:	28
<i>Итоговая аттестация в форме зачета</i>	
<b>4курс</b>	
<b>Раздел 1</b>	
Тема 1. 1. Вводный инструктаж	1
Тема 1. 2. Президентское тестирование	3
Тема 1. 3. Легкая атлетика	7
<b>Раздел 2 Спортивные игры</b>	
Тема 2. 1. Футбол	6
Тема 2. 2. Волейбол	6
Тема 2. 3. Баскетбол	5
<b>Раздел 3</b>	
Тема 3.2. Легкая атлетика	6
Тема 3. 3. Президентское тестирование	4
Общее количество часов	41
<i>Итоговая аттестация в форме зачета</i>	
<i>Итого</i>	171



**Перспективно-тематическое планирование «Физическая культура» (171 часов)  
Профессия «Наладчик контрольно-измерительных приборов и автоматики»  
1курс (102 часов)**

№	Тема	Количество часов	Содержание элемента	Требования к уровню подготовки	Домашнее задание
1	Вводный инструктаж по т/безопасности, первичный инструктаж на рабочем месте на уроках физической культуры	1	Основы т/безопасности, профилактика травматизма	Роспись учащихся, знать технику безопасности.	Подготовка к тестам
	<b>Президентское тестирование: 5</b>				
2	Бег 1000м.	1	Развитие основных физических качеств (ОФК)	Сдача входящих нормативов.	Подготовка к тестам
3	Подтягивание на перекладине	1	ОФК		Подготовка к тестам
4	Прыжок в длину с места	1	ОФК		Подготовка к тестам
5	Отжимание, пресс	1	ОФК		Подготовка к лёгк. атлетике.
6	Наклон вперед.	1	ОФК		Подготовка к лёгк. атлетике.

	<b>Лёгкая атлетика:10</b>				
7	Обучение техники финиширования на короткие дистанции	1	ОФК	Сдача нормативов.	Подтягивание 20 раз.
8	Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона.	1	ОФК		Отжимание 40 раз.
9	Совершенствование бега на короткие дистанции	1	ОФК	Развитие физических качеств	Приседание 50 раз.
10	Развитие выносливости посредством длительного бега.	1	ОФК		Пресс 50 раз.
11	Учет, контроль бега на результат 100м.	1	ОФК		Подтягивание 20 раз.
12	Равномерный бег 800 метров, ОРУ на закрепление общей выносливости	1	ОФК		Отжимание 40 раз.
13	Совершенствование челночного бега 3 x 10 м (4-5 повторений)	1	ОФК		Приседание 50 раз.
14	Равномерный бег на 1000 метров	1	ОФК		Пресс 50 раз.
15	Бег на 60 метров (3—4 повторения)	1	ОФК		Подтягивание 20 раз.
16	Совершенствование подтягивания на перекладине, ОРУ на развитие силы	1	ОФК		Отжимание 40 раз.

	<b>Футбол: 16</b>				
17	Обучение технике ударов по неподвижному и летящему мячу, остановки мяча.	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх		Пресс 50 раз.
18	Закрепление техники ударов по неподвижному и летящему мячу, остановки мяча.	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх	Спортивная игра: совершенствовани е технических приёмов и командно-тактических действий. Совершенствован ие техники ведения мяча, приёма и передачи мяча	Подтягивание 20 раз.
19	Совершенствование техники ударов по неподвижному и летящему мячу, остановки мяча.	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх		Отжимание 40 раз.
20	Удары головой (срединной лба и боковой частью лба в прыжке и с разбега).	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх		Приседание 50 раз.
21	Совершенствование ударов головой (срединной лба и боковой частью лба в прыжке и с разбега).	1			Пресс 50 раз.
22	Остановка мяча грудь, отбор мяча толчком плеча к плечу, подкатом.	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх		Подтягивание 20 раз.
23	Обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу.	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх		Отжимание 40 раз.
24	Совершенствование обманных движений уходом, остановкой, ударом по мячу.	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх		Приседание 50 раз.
25	Двусторонняя игра в футбол по основным правилам.	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх		Пресс 50 раз.
26	Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся.	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх		Подтягивание 20 раз.

27	Совершенствование техники ударов по неподвижному и летящему мячу, остановки мяча.	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх	Перемещение игра в одно касание. Набивание мяча на колене, голеностопе, голове	Отжимание 40 раз.
28	Совершенствование ударов головой (срединной лба и боковой частью лба в прыжке и с разбега).	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх		Приседание 50 раз.
29	Совершенствование обманных движений уходом, остановкой, ударом по мячу.	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх		Пресс 50 раз.
30,31 32	Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся.	3	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх		Подтягивание 20 раз.
<b>Волейбол: 18</b>					
33	Обучение технике приема передачи сверху и низу.	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх	Спортивная игра: совершенствовани е техники подачи мяча, приема и нападающего удара	Приседание 50 раз.
34	Совершенствование техники передвижений, комбинации из основных элементов техники передвижений в волейболе	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх		Пресс 50 раз.
35	Учет техники приема и передачи мяча с верху.	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх		Подтягивание 20 раз.
36	Обучение технике прямого нападающего удара.	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх		Отжимание 40 раз.
37	Совершенствование техники прямого нападающего удара.	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх		Приседание 50 раз.

38	Обучение технике блокирования.	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх		Пресс 50 раз.
39	Совершенствование вариантов блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоем), страховка	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх		Подтягивание 20 раз.
40, 41	Совершенствование тактики нападения - индивидуальных, групповых и командных действий	2	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх		Отжимание 40 раз.
42	Совершенствование тактики защиты - индивидуальные, групповые и командные Действия	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх		Приседание 50 раз.
43	Совершенствование техники приема и передач мяча в опорном положении, в прыжке, передача назад, передачи различные по расстоянию и высоте	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх		Пресс 50 раз.
44	Игры по правилам волейбола (привлечение к судейству учащихся)	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх		Подтягивание 20 раз.
45	Совершенствование прямой верхней передачи	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх		Отжимание 40 раз.
46	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх		Приседание 50 раз.
47	Совершенствование приема и передачи мяча с верху и низу.	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх	Спортивная игра: совершенствовани е техники подачи мяча, приема и нападающего удара	Пресс 50 раз.
48	Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий в условиях игры	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх		Подтягивание 20 раз.

49, 50	Двусторонняя игра	2	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх		Отжимание 40 раз.
<b>Баскетбол:18</b>					
51	Обучение технике ведения мяча с сопротивлением защитника	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх	Спортивная игра: совершенствовани е технических приемов и командно-тактических действий..	Пресс 50 раз.
52	Совершенствование техники ведения мяча с сопротивлением защитника	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх		Подтягивание 20 раз.
53	Обучение технике накрывания мяча.	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх		Отжимание 40 раз.
54	Закрепление техники накрывания мяча.	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх		Приседание 50 раз.
55	Групповые тактические взаимодействия в условиях игрового противоборства.	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствован ие техники ведения мяча, различных видов бросков (с места, в движении, в прыжке, штрафной бросок).	Пресс 50 раз.
56	Обучение добиванию мяча в корзину в сочетании с совершенствованием разновидностей броска.	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх		Подтягивание 20 раз.
57, 58	Совершенствование добиванию мяча в корзину в сочетании с совершенствованием разновидностей броска.	2	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх		Отжимание 40 раз.
59	Отработка тактических действий в защите.	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх		Приседание 50 раз.

60, 61	Проверка техники двигательных действий игры в баскетбол.	2	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх	Развитие физических качеств	Пресс 50 раз.
62	Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий в условиях игрового единоборства.	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх		Подтягивание 20 раз.
63	Обучить групповому тактическому взаимодействию трёх игроков в нападении «треугольник».	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх		Отжимание 40 раз.
64	Обучить блокированию нападающего защитником.	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх		Приседание 50 раз.
65	Совершенствование бросков при сопротивлении соперника	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх		Пресс 50 раз.
66	Воспитание игрового мышления посредством тренировочной игры.	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх		Подтягивание 20 раз.
67, 68	Двусторонняя игра	2	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх		Отжимание 40 раз.
	<b>Атлетическая гимнастика: 8</b>				
69, 70	Совершенствование силовых качеств посредством атлетической гимнастики.	2	ОФК		Пресс 50 раз.
71,72	Жим штанги 5x8	2	ОФК		Подтягивание 20 раз.
73,74	Тяга штанги 5x8	2	ОФК		Отжимание 40 раз.

75,76	Приседание со штангой 5x8	2	ОФК		Приседание 50 раз.
	<b>Лёгкая атлетика:15</b>				
77,78	Обучение техники финиширования на короткие дистанции	2	Развитие основных физических качеств (ОФК)	Сдача нормативов.	Подтягивание 20 раз.
79	Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона.	1	ОФК	Развитие физических качеств	Отжимание 40 раз.
80,81	Совершенствование бега на короткие дистанции	2	ОФК		Приседание 50 раз.
82	Развитие выносливости посредством длительного бега.	1	ОФК		Сдача нормативов.
83,84	Учет, контроль бега на результат 100м.	2	ОФК	Подтягивание 20 раз.	
85	Равномерный бег 800 метров, ОРУ на закрепление общей выносливости	1	ОФК	Отжимание 40 раз.	
86	Совершенствование челночного бега 3 x 10 м (4-5 повторений)	1	ОФК	Приседание 50 раз.	
87,88	Равномерный бег на 1000 метров	2	ОФК	Пресс 50 раз.	
89,90	Бег на 60 метров (3—4 повторения)	2	ОФК	Подтягивание 20 раз.	

91	Совершенствование подтягивания на перекладине, ОРУ на развитие силы	1	ОФК		Отжимание 40 раз.
	<b>Президентское тестирование:11</b>				
92,93	Бег 1000м.	2	ОФК	Сдача нормативов.	Пресс 50 раз.
94,95	Подтягивание на перекладине Прыжок в длину с места	2	ОФК		Подтягивание 20 раз.
96,97	Отжимание, пресс.	2	ОФК	Сдача нормативов.	Отжимание 40 раз.
98,99	Вис на перекладине, наклон вперед	2	ОФК		Приседание 50 раз.
100, 101, 102	Зачётные занятия.	3	ОФК		Задание на лето.



**Перспективно-тематическое планирование «Физическая культура» (171 часов)  
Профессия «Наладчик контрольно-измерительных приборов и автоматики»  
3 курс (28 часов)**

№	Тема	Количество часов	Содержание элемента	Требования к уровню подготовки	Домашнее задание
1	Вводный инструктаж по т/безопасности, первичный инструктаж на рабочем месте на уроках физической культуры	1	Основы т/безопасности, профилактика травматизма	Роспись учащихся, знать технику безопасности.	Подготовка к тестам
	<b>Президентское тестирование: 3</b>				
2	Бег 1000м.	1	Развитие основных физических качеств (ОФК)	Сдача входящих нормативов.	Подготовка к тестам
3	Подтягивание на перекладине	1	ОФК		Подготовка к тестам
4	Отжимание, пресс, наклон вперед	1	ОФК		Подготовка к лёгк. атлетике.
	<b>Лёгкая атлетика:5</b>				
5	Обучение техники финиширования на короткие дистанции	1	ОФК	Сдача нормативов.	Подтягивание 20 раз.

6	Бег на короткие дистанции	1	ОФК		Подтягивание 20 раз.
7	Равномерный бег 800 метров, 1000 м, ОРУ на закрепление общей выносливости	1	ОФК		Отжимание 40 раз.
8	Равномерный бег на 1000 метров	1	ОФК		Пресс 50 раз.
9	Учет контроль бега на результат 100 м	1	ОФК		Подтягивание 20 раз.
	<b>Футбол: 5</b>				
10	Техника ударов по неподвижному и летящему мячу, остановки мяча.	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх	Спортивная игра: совершенствовани е технических приёмов и командно-тактических действий. Совершенствован ие техники ведения мяча, приёма и передачи мяча	Пресс 50 раз.
11	Удары головой (срединной лба и боковой частью лба в прыжке и с разбега).	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх		Приседание 50 раз.
12	Остановка мяча грудью, отбор мяча толчком плеча к плечу, подкатом.	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх		Подтягивание 20 раз.
13	Обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу.	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх		Отжимание 40 раз.
14	Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся.	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх		Подтягивание 20 раз.
	<b>Волейбол: 5</b>				

15	Техника приема передачи сверху и снизу	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх	Спортивная игра: совершенствовани е техники подачи мяча, приема и нападающего удара  Перемещение по площадке, совершенствовани е блока.	Приседание 50 раз.
16	Техника прямого нападающего удара.	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх		Отжимание 40 раз.
17	Техника блокирования мяча.	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх		Пресс 50 раз.
18	Игры по правилам волейбола (привлечение к судейству учащихся)	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх		Подтягивание 20 раз.
19	Индивидуальные технико-тактические действия в условиях игры	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх		Отжимание 40 раз.
<b>Баскетбол:4</b>					
20	Техника ведения мяча с сопротивлением защитника	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх	Спортивная игра: совершенствовани е технических приемов и командно-тактических действий.. Совершенствован ие техники ведения мяча, различных видов бросков (с места, в движении, в прыжке, штрафной	Пресс 50 раз.
21	Добивание мяча в корзину в сочетании с совершенствованием разновидностей броска.	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх		Подтягивание 20 раз.
22	Проверка техники двигательных действий игры в баскетбол.	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх		Пресс 50 раз.
23	Двусторонняя игра	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх		Отжимание 40 раз.

				бросок).	
	<b>Лёгкая атлетика:4</b>				
24	Учет, контроль бега на результат 100м.	1	ОФК	Развитие физических качеств	Подтягивание 20 раз.
25	Равномерный бег 800 метров, ОРУ на закрепление общей выносливости	1	ОФК		Отжимание 40 раз.
26	Челночный бег 3x10 м (4-5 повторений)	1	ОФК		Приседание 50 раз.
27	Равномерный бег на 1000 метров	1	ОФК		Пресс 50 раз.
	<b>Президентское тестирование:4</b>				
28	зачет	1	ОФК	Сдача нормативов.	Пресс 50 раз.
29	Подтягивание на перекладине Прыжок в длину с места	1	ОФК		Подтягивание 20 раз.
30	Отжимание, пресс.	1	ОФК	Сдача нормативов.	Отжимание 40 раз.
31	Вис на перекладине, наклон вперед	1	ОФК		Приседание 50 раз.



**Перспективно-тематическое планирование «Физическая культура» (171 часов)  
Профессия «Наладчик контрольно-измерительных приборов и автоматики»  
4 курс (41 часов)**

№	Тема	Количество часов	Содержание элемента	Требования к уровню подготовки	Домашнее задание
32	Вводный инструктаж по т/безопасности, первичный инструктаж на рабочем месте на уроках физической культуры	1	Основы т/безопасности, профилактика травматизма	Роспись учащихся, знать технику безопасности.	Подготовка к тестам
	<b>Президентское тестирование: 3</b>				
33	Бег 1000м.	1	Развитие основных физических качеств (ОФК)	Сдача входящих нормативов.	Подготовка к тестам
34	Подтягивание на перекладине	1	ОФК		Подготовка к тестам
35	Отжимание, пресс, наклон вперед	1	ОФК		Подготовка к лёгк. атлетике.
	<b>Лёгкая атлетика:7</b>				
36	Техника финиширования на короткие дистанции	1	ОФК	Сдача нормативов.	Подтягивание 20 раз.

37	Бег на короткие дистанции	1	ОФК	Развитие физических качеств	Подтягивание 20 раз.
38	Равномерный бег 800 метров, ОРУ на закрепление общей выносливости	1	ОФК		Отжимание 40 раз.
39	Челночный бег 3x10м (4-5 повторений)	1			
40	Равномерный бег на 1000 метров	1	ОФК		Пресс 50 раз.
41	Учет контроль бега на результат 100 м	1	ОФК		Подтягивание 20 раз.
42	Бег на 60 м (3-4 повторений)	1	ОФК		Приседание 50 раз
<b>Футбол: 6</b>					
43	Техника ударов по неподвижному и летящему мячу, остановки мяча.	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх	Спортивная игра: совершенствовани е технических приёмов и командно-тактических действий. Совершенствован ие техники ведения мяча, приёма и передачи мяча	Пресс 50 раз.
44	Удары головой (срединной лба и боковой частью лба в прыжке и с разбега).	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх		Приседание 50 раз.
45	Остановка мяча грудью, отбор мяча толчком плеча к плечу, подкатом.	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх		Подтягивание 20 раз.
46	Обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу.	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх		Отжимание 40 раз.

47	Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся.	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх		Подтягивание 20 раз.
48	Двусторонняя игра	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх		Пресс 50 раз
	<b>Волейбол: 6</b>				
49	Техника приема передачи сверху и снизу	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх	Спортивная игра: совершенствовани е техники подачи мяча, приема и нападающего удара  Перемещение по площадке, совершенствовани е блока.	Приседание 50 раз.
50	Техника прямого нападающего удара.	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх		Отжимание 40 раз.
51	Техника блокирования мяча.	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх		Пресс 50 раз.
52	Игры по правилам волейбола (привлечение к судейству учащихся)	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх		Подтягивание 20 раз.
53	Индивидуальные технико-тактические действия в условиях игры	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх		Отжимание 40 раз.
54	Двусторонняя игра	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх		Приседание 50 раз
	<b>Баскетбол:5</b>				
55	Техника ведения мяча с сопротивлением защитника	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх	Спортивная игра: совершенствовани е технических	Пресс 50 раз.

56	Добивание мяча в корзину в сочетании с совершенствованием разновидностей броска.	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх	приемов и командно-тактических действий.. Совершенствование техники ведения мяча, различных видов бросков (с места, в движении, в прыжке, штрафной бросок).	Подтягивание 20 раз.
57	Проверка техники двигательных действий игры в баскетбол.	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх		Пресс 50 раз.
58	Индивидуальные технико-тактические действия в условиях игрового единоборства	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх		Приседание 50раз
59	Двусторонняя игра	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх		Отжимание 40 раз.
	<b>Лёгкая атлетика:6</b>				
60	Учет, контроль бега на результат 100м.	1	ОФК	Развитие физических качеств	Подтягивание 20 раз.
61	Техника финиширования на старте на короткие дистанции	1	ОФК		Пресс 50 раз
62	Равномерный бег 800 метров, ОРУ на закрепление общей выносливости	1	ОФК		Отжимание 40 раз.
63	Челночный бег 3x10 м (4-5 повторений)	1	ОФК		Приседание 50 раз.
64	Равномерный бег на 1000 метров	1	ОФК		Подтягивание 20 раз
65	Бег на 60 м (3-4 повторения)	1	ОФК		Пресс 50 раз.

	<b>Президентское тестирование:4</b>				
66	Бег 1000м.	1	ОФК	Сдача нормативов.	Пресс 50 раз.
67	Подтягивание на перекладине Прыжок в длину с места	1	ОФК		Подтягивание 20 раз.
68	Отжимание, пресс.	1	ОФК	Сдача нормативов.	Отжимание 40 раз.
69	зачет	1	ОФК		Приседание 50 раз.

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия двух спортивных залов и тренажёров

Оборудование спортивных залов:

- футбольные мячи
- волейбольные мячи
- баскетбольные мячи
- гимнастические маты
- теннисный стол, ракетки
- компьютер
- принтер
- мультимедийный проектор
- экран

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Умения</b>	
использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;	Устный опрос.
повышать работоспособность, сохранять и укреплять здоровье;	Собеседование
подготовиться к службе в Вооруженных силах Российской Федерации, МВД России, ФСБ России, МЧС России;	Сдать нормативы
организовывать и проводить индивидуальный, коллективный и семейный отдых, участвовать в массовых спортивных соревнованиях.	Устный опрос, участие в соревнованиях.
<b>Знания</b>	
влияние оздоровительных систем физического воспитания и укрепления здоровья	Устный опрос, знание систем здорового образа жизни.
профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни	Устный опрос, знание систем здорового образа жизни.
формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения	Устный опрос, знание видов и форм занятий физической культуры.
требования безопасности на занятиях физической культурой	Устный опрос, знание техники безопасности
способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.	Устный опрос, знание тестов и нормативов.

### **Используемая литература:**

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: КноРус, 2012. - 368 с.
2. Валенский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. - М.: КноРус, 2013. - 240 с.
3. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. - Ростов на/Д: Феникс, 2014. - 256 с.
4. Листова М.Л. «Выносливость - важный показатель здоровья человека» // Физическая культура в школе. - 2010. - № 5. - С. 39 - 40.
5. Мартиросова Т.А. Формирование ключевой двигательной компетентности человека посредством воспитания и совершенствования выносливости как физического качества // Физическое воспитание студентов. - 2010. - № 1. - С. 83 - 86.
6. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. Физическая культура. - М.: Юрайт, 2013. - 432 с.
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: Академия, 2010. - 480 с.



