

Приложение к программам
Техническая эксплуатация летательных аппаратов и двигателей
Техническая эксплуатация электрифицированных и пилотажно-навигационных
комплексов

**КИРСАНОВСКИЙ АВИАЦИОННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ –
ФИЛИАЛ МОСКОВСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО
ТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА ГРАЖДАНСКОЙ АВИАЦИИ**

УТВЕРЖДАЮ

Директор Кирсановского АТК–
филиала МГТУ ГА



А.Е.Пунт

« 29 » 06 2022г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД. 06 Физическая культура

2021 г

Программа учебной дисциплины составлена на основе программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, одобренной Научно-методическим советом Центра профессионального образования ФГАУ «ФИРО» и рекомендованной для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, протокол № 2 от 26.03.2015 г., Москва. 2015

Программа учебной дисциплины разработана по специальностям:

25.02. 01«Техническая эксплуатация летательных аппаратов и двигателей»:

25.02.03 «Техническая эксплуатация электрифицированных и пилотажно-навигационных комплексов»:

Организация-разработчик:

Кирсановский авиационный технический колледж – филиал МГТУ ГА

Разработчики:

Родина Вера Николаевна – руководитель группы физвоспитания

Речнов Юрий Петрович – преподаватель

Кутыркин Анатолий Викторович – преподаватель

Надежкин Юрий Валентинович-преподаватель

Кузенков А.Е.- преподаватель

Редактор:

Карнаущенко Наталия Николаевна – ЗДК по УМР

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	5
3. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.....	6
4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ С УЧЕТОМ	8
ПРОФИЛЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	8
6. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ НА УРОВНЕ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ.....	9
7.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ.....	31
ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	31
7.2. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	32
8. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	34

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих **целей:**

- 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.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» служит основой для разработки рабочих программ, в которых профессиональные образовательные организации, реализующие образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, уточняют содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, тематику рефератов (докладов), индивидуальных проектов, виды самостоятельных работ с учетом специфики программ подготовки специалистов среднего звена, осваиваемой специальности.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целостного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

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 курсантов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает курсантов 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 курсантов 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 курсантов 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.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание курсантов значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

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

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у курсантов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма курсантов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности курсанта.

С этой целью до начала обучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, курсанты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию). Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная.

К основной медицинской группе относятся курсанты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что курсантов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Курсанты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты. Темой реферата, например, может быть: «Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья» (при том или ином заболевании).

Все контрольные нормативы по физической культуре курсанты 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).

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

3. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ).

В учебных планах ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение курсантами 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 метапредметные 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, учебно-методических 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. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ С УЧЕТОМ ПРОФИЛЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Наименование разделов и тем	1 семестр	2 семестр	Итого:
Практические занятия			
Легкая атлетика	18	26	44
Лыжная подготовка		30	30
Гимнастика		20	20
Спортивные игры:	34		34
Баскетбол	16		
Волейбол	18		
Итого:	52	76	128
Самостоятельная работа	58	20	38

6. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ НА УРОВНЕ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности курсантов (на уровне учебных действий)
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
<p>Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</p>	<p>Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.</p> <p>Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>
<p>1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>	<p>Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям.</p> <p>Знание форм и содержания физических упражнений.</p> <p>Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек.</p> <p>Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены</p>
<p>2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</p>	<p>Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.</p> <p>Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля</p>

<p>3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p>	<p>Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности</p>
<p>Содержание обучения</p>	<p>Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)</p>
<p>4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</p>	<p>Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования</p>
<p>ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</p>	

<p style="text-align: center;">Учебно-методические занятия</p>	<p style="text-align: center;">Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности</p>
<p>Учебно-тренировочные занятия</p>	
<p>1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</p>	<p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов</p>

<p>2. Лыжная подготовка</p>	<p>Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.</p> <p>Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</p> <p>Сдача на оценку техники лыжных ходов.</p> <p>Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.</p> <p>Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях</p>
<p>Содержание обучения</p>	<p>Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)</p>
<p>3. Гимнастика</p>	<p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики</p>

<p>4. Спортивные игры</p>	<p>Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>
<p>Виды спорта по выбору</p>	<p>Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений</p>
<p>2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</p>	<p>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</p>
<p>Содержание обучения</p>	<p>Характеристика основных видов учебной деятельности курсантов (на уровне учебных действий)</p>
<p>Внеаудиторная самостоятельная работа</p>	<p>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>

№	Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4	5
	Раздел №1. Легкая атлетика.			
1	Совершенствование низкого старта. Изучение техники финального усилия в метании	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Правила техники безопасности, при занятиях легкой атлетикой. ▪ Значение занятий легкой атлетикой для организма человека. ▪ Ходьба, бег. ▪ Общеразвивающие упражнения. ▪ Специальные легкоатлетические упражнения. ▪ Изучение низкого старта. ▪ Пробегание отрезков с низкого старта. ▪ Изучение техники метания гранаты. ▪ Прыжки в длину с места. Игра. 	2	2
2	Изучение прыжка в длину с разбега Развитие общей выносливости.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Чередование ходьбы и бега. ▪ Изучить прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». ▪ Специальные легкоатлетические упражнения. ▪ 2-3 ускорения по 60-80 метров. 	2	2
3	Совершенствование техники метание гранаты Развитие общей выносливости.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ходьба, бег. ▪ Общеразвивающие упражнения. ▪ Специальные легкоатлетические упражнения. ▪ Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». ▪ Пробегание отрезков с низкого старта (4 x 30 м). 	2	2

		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Совершенствование техники метания гранаты с разбега. ▪ Прыжки в длину с места (оценить). ▪ Игра. 		
4	Совершенствование техники бега в целом. Техника финального усилия: Сдача зачета.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Чередование ходьбы и бега. ▪ ОРУ. СЛУ. ▪ Бег 100 м на время с низкого старта (зачет). ▪ Игра. 	2	2
5	Изучение техники бега по повороту.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Чередование ходьбы и бега. ▪ Общеразвивающие упражнения. ▪ Специальные легкоатлетические упражнения. ▪ Метание гранаты на результат. ▪ Длительный бег 11 минут с ускорениями 5×50 метров. ▪ Игра. 	2	2
6	Проверка умения и навыков в беге на короткие дистанции. Совершенствование техники метания гранаты.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ходьба, бег. ОРУ. СЛУ. ▪ Бег 400 м на время - зачет. ▪ Совершенствование прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» и метания гранаты. 	2	2
7	Изучение техники бега на средние дистанции. Совершенствование технике низкого старта.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Чередование ходьбы и бега. ▪ Общеразвивающие упражнения. ▪ Специальные легкоатлетические упражнения. ▪ Бег 800 метров на результат. ▪ Игровые упражнения в виде активного отдыха. 	2	2
8	Совершенствование техники бега на средние дистанции. Развитие общей выносливости	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Чередование ходьбы и бега. ▪ Общеразвивающие упражнения. ▪ Специальные легкоатлетические упражнения. 	2	2

		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Бег 1000 метров на результат. ▪ Игровые упражнения в виде активного отдыха. 		
9	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Упражнения типа зарядки с оптимальной нагрузкой. ▪ Принять у задолжников контрольные упражнения по бегу, прыжку в длину и метанию гранаты. Подвести итоги выполнения курсантами легкоатлетических упражнений. 	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся.	<p>Изучение низкого старта. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Повторить технику низкого старта, бег с низкого старта. Повторить технику метания гранаты. Развитие быстроты. Бег 800 метров развитие скоростной выносливости. Длительный бег 11 минут с ускорениями 5×50 метров. Пробегание отрезков с низкого старта (4 x 30 м). 2-3 ускорения по 60-80 метров. Игровые упражнения в виде активного отдыха.</p>	10	
	Раздел: 1. Основы физического и спортивного совершенствования. Тема: 1.2. Спортивные игры (баскетбол)			
10	Изучение стойки баскетболиста. Обучение передачам и скоростному ведению в баскетболе.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. 	2	2

		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Техника безопасности при занятиях баскетболом и волейболом. ▪ Баскетбол: Обучение технике держания мяча, стойка б/б. 		
11	Изучение техники передачи мяча одной и двумя руками: сверху, снизу, от груди, из-за головы, сбоку на месте, в движении, в прыжке.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Передачи и ловля мяча (от груди двумя руками, из-за головы, от плеча). ▪ Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. 	2	2
12	Изучение техники ведения мяча правой и левой на месте, в движении.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Стойка и передвижение игрока. ▪ Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. ▪ Передачи мяча различными способами: (Оценить). ▪ Развитие координационных способностей 	2	2
13	Совершенствование техники ведения мяча правой и левой на месте, в движении.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски от плеча одной рукой. Развитие координационных способностей, игра. 	2	2
14	Изучение техники ведения мяча правой и левой, с изменением направления, скорости движения, высоты отскока мяча.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Стойка и передвижение игрока. ▪ Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. ▪ Ведение мяча, проход два шага, бросок в кольцо. ▪ Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. ▪ Развитие координационных способностей. ▪ Учебная игра. ▪ Броски в кольцо со штрафной линии зачет. 	2	2
15	Совершенствование техники ведения мяча правой и левой, с изменением направления, скорости движения, высоты отскока мяча.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. ▪ Ведение мяча, проход два шага, бросок в кольцо. ▪ Передачи мяча различными способами в движении в парах и 	2	2

		<p>тройках.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Контрольное упражнение проход два шага бросок в кольцо. ▪ Учебная игра. ▪ Развитие координационных способностей 		
16	Изучение техники коллективных действий в защите и нападении. Двухсторонняя игра.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Учебно–тренировочная игра. ▪ Нападение быстрым прорывом. ▪ Развитие игровой и комплексное развитие психомоторных способностей. 	2	2
17	Совершенствование техники коллективных действий в защите и нападении. Двухсторонняя игра.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Итоговое занятие по баскетболу, учебная игра. Сдача задолженностей. 	2	2
	<u>Волейбол.</u>			
18	Изучение стойки волейболиста и перемещений. Изучение инструкции по охране труда на уроках по волейболу в спортивном зале.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Перемещение игрока. ▪ Передача мяча сверху двумя руками в парах. ▪ Нижняя прямая подача. Учебная игра. ▪ Развитие координационных способностей. ▪ Игра «Картошка». 	2	2
19	Совершенствование техники перемещений. Изучение техники приема мяча снизу, передачи и приема сверху.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Перемещение игрока. ▪ Передача мяча сверху двумя руками в парах. ▪ Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками. ▪ Учебная игра. ▪ Развитие координационных способностей 	2	2
20	Совершенствование приемов и передач мяча. Закрепление техники нижней прямой подачи.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Перемещение игрока. ▪ Передача мяча сверху двумя руками в парах. ▪ Передача мяча сверху двумя руками через сетку. ▪ Нападающий удар. Нижняя прямая подача. 	2	2

	Обучение верхней прямой подачи.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Верхняя прямая подача. ▪ Учебная игра. ▪ Развитие координационных способностей. 		
21	Совершенствование вариантов подач (нижняя прямая, верхняя прямая). Оценка техники движений в передаче и приеме мяча. Развитие двигательных качеств посредством подготовительных упражнений.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Перемещение игрока. ▪ Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. ▪ Нападающий удар при встречных передачах. ▪ Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. ▪ Прием мяча снизу в группе. ▪ Учебная игра. ▪ Зачет: Передача мяча сверху двумя руками через сетку. ▪ Развитие координационных способностей. Учебная игра. 	2	2
22	Совершенствование техники нижней прямой подачи.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Перемещение игрока. ▪ Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. ▪ Нападающий удар при встречных передачах. ▪ Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. ▪ Прием мяча снизу в группе. ▪ Учебная игра. ▪ Игра в нападение через зону. ▪ Развитие координационных способностей 	2	2
23	Обучение техники нападающего удара через сетку. Развитие прыгучести, быстроты.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Перемещение игрока. ▪ Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. ▪ Нападающий удар при встречных передачах. ▪ Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. ▪ Прием мяча снизу в группе. ▪ Игра в нападение через зону. ▪ Развитие координационных способностей 	2	2

		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Зачет: Нижняя прямая подача. ▪ Верхняя прямая подача, прием мяча снизу. 		
24	Совершенствование техники нападающего удара, обучение технике защиты блокированием.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. ▪ Нападающий удар при встречных передачах. ▪ Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. ▪ Прием мяча снизу в группе. ▪ Зачет: Верхняя прямая подача. 	2	2
25	Совершенствование техники нападающего удара,	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. ▪ Нападающий удар при встречных передачах. ▪ Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. ▪ Учебная игра. 		
26	Совершенствование техники нападающего удара и блокирования. Развитие двигательных качеств посредством ОРУ.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Итоговое занятие по волейболу. ▪ Ликвидация задолженностей, учебная игра с практическим судейством. ▪ Оценить действия курсантов в игре. 	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся.	<p>Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча снизу. Техника нападающего удара. Нападающий удар при встречных передачах Познакомиться с правилами соревнований по волейболу. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.</p>	10	

		Передача мяча сверху двумя руками через сетку.		
	Раздел: 1. Основы физического и спортивного совершенствования. Тема: 1.3. Лыжный спорт.			
27	Совершенствование строевых приемов с лыжами и на лыжах. Изучение инструкции по охране труда по лыжной подготовке. Научить умению выбирать себе спортивный инвентарь.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Значение занятий лыжной подготовкой для здоровья человека. ▪ Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. ▪ Строевые приемы с лыжами и на лыжах. ▪ Передвижение на лыжах скользящим шагом по учебному кругу. 	2	2
28	Обучение способам передвижения. Совершенствование скользящего шага.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Строевые приемы с лыжами. ▪ Совершенствование скользящего шага. ▪ Попеременный двушажный ход (работа рук). ▪ Прохождение учебного круга. 	2	2
29	Изучение техники передвижения попеременным двушажным ходом. Развития равновесия и координации движений.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Изучение попеременного двушажным хода (в целом). ▪ Подъем в гору скользящим шагом. ▪ Спуск с горы в высокой и низкой стойке. ▪ Передвижение попеременным двушажным ходом по слабопересеченной местности. ▪ Прохождение заданной дистанции на оценку. 	2	2

30	Совершенствование техники передвижения попеременным- двушажным ходом. Развитие координационных способностей.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Строевые приемы с лыжами и на лыжах. ▪ Специальные подготовительные упражнения. ▪ Совершенствование попеременно-двушажного хода, упражнения для развития скоростно-силовых качеств. 	2	2
31	Изучение одновременно-одношажного хода.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Строевые приемы с лыжами и на лыжах. ▪ Изучение одновременно-одношажного хода. ▪ Совершенствование спусков с горы в высокой и низкой стойке. ▪ Прохождение заданной дистанции на оценку. 	2	2
32	Совершенствование одновременного-одношажного хода	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Строевые приемы на лыжах. ▪ Совершенствование одновременного-одношажного хода, оценить технику попеременно-двушажного хода. ▪ Прохождение дистанции 5 км в среднем темпе. 	2	2
33	Изучение перехода с попеременных на одновременные	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Изучение перехода с попеременных на одновременные. Преодоление препятствий и подъемов на лыжах. Развитие выносливости. 	2	2
34	Совершенствование перехода с попеременных на одновременные	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Упражнения для овладения способами перестановки лыж при входе в поворот. ▪ Оценить одновременный одношажный ход. ▪ Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. ▪ Прохождение заданной дистанции на оценку. 	2	2
35	Обучение способам передвижения.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Строевые приемы с лыжами и на лыжах. ▪ Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. 	2	2

		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Элементы тактики лыжных ходов. 		
36	Тренировка выносливости.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. ▪ Строевые упражнения с лыжами. ▪ Переход с хода на ход. ▪ Прохождение дистанции (5 км.) с использованием изученных ходов. 	2	2
37	Обучение подъемам (елочкой), ступающим шагом. развитие равновесия и координации движений.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Строевые приемы с лыжами. ▪ Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. ▪ Прохождение дистанции 3 км, изученными ходами, ▪ Переход с хода на ход. ▪ Подъем «елочкой». ▪ Повороты со спусков в право влево. 	2	2
38	Совершенствовать подъем «елочкой» Развитие выносливости.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. ▪ Строевые упражнения с лыжами. Переход с хода на ход. ▪ Прохождение дистанции 5 км. ▪ Развитие выносливости. 	2	2
39	Совершенствование перехода с попеременных на одновременные	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. ▪ Строевые упражнения с лыжами. ▪ Переход с хода на ход. ▪ Прохождение дистанции 5 км. (На время). ▪ Развитие выносливости. 	2	2
40	Совершенствование перехода с попеременных на одновременные	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. ▪ Строевые упражнения с лыжами. ▪ Переход с хода на ход. 		

		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Развитие выносливости. 		
41	Совершенствование способов передвижения, спусков и подъемов. Развитие координационных способностей.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. ▪ Строевые упражнения с лыжами. ▪ Переход с хода на ход. ▪ Прохождение дистанции 5 км. ▪ Развитие выносливости. ▪ Повороты со спусков в право влево. ▪ Подведение итогов, сдача задолженностей. 	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся.	<p>Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Передвижение на лыжах скользящим шагом. Попеременный двушажный ход (работа рук). Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 7,5 км попеременным двушажными ходом. Совершенствовать скользящий шаг. Передвижения попеременным - двушажным ходом. Изучение перехода с попеременных на одновременные. Повторить одновременно одношажный ход. Прохождение дистанции 3 км, изученными ходами Переход с хода на ход. Прохождение дистанции 5 км. Элементы тактики лыжных ходов. Развитие выносливости.</p>	14	
	<u>Раздел:1. Основы физического и спортивного самосовершенствования.</u> Тема: 1.4. Гимнастика.			
42	Строевые упражнения. Изучение инструкции по охране труда по	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Техника безопасности на занятиях гимнастикой. 	2	2

	гимнастике. Формирование правильной осанки посредством ОРУ без предмета.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Строевые упражнения, перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ. ▪ (Девушки) - акробатика. ▪ Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, «мост». ▪ Формирование правильной осанки. ▪ (Юноши) – подтягивание на перекладине, совершенствование висов и упоров, вис, согнувшись – вис прогнувшись сзади. ▪ Подъем переворотом. 		
43	Совершенствование комбинаций из ранее изученных элементов (акробатика). Обучение комбинации на брусках.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Строевые упражнения, перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ в парах. ▪ Девушки: совершенствование акробатических упражнений. ▪ Юноши: Подтягивание на перекладине, подъем переворотом из виса в упор. ▪ Брусья – сгибание и разгибание рук в упоре на брусках. ▪ Подъем махом вперед, махом назад в сед ноги врозь. ▪ Развитие координационных способностей. 	2	2
44	Развитие координационных способностей. Оценка акробатической комбинации.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ▪ ОРУ с предметами. ▪ Девушки – акробатика зачетные упражнения. ▪ Юноши: Подтягивание на перекладине (зачет). ▪ Развитие координационных способностей. 	2	2
45	Подтягивание на низкой перекладине. Развитие координационных способностей.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ. 	2	2

		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Девушки – подтягивание на низкой перекладине из виса лежа на количество раз. ▪ Юноши: сгибание разгибание рук в упоре лежа на количество раз. ▪ Развитие координационных способностей 		
46	Совершенствование акробатических упражнений.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Строевые упражнения на месте и в движении. ОРУ в движении. ▪ Девушки: совершенствование акробатических упражнений, упражнения на разновысоких брусьях. ▪ Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа на количество раз, (зачет). ▪ Юноши: сгибание разгибание рук в упоре лежа на количество раз, (зачет) ▪ совершенствование упражнений на брусьях. 	2	2
47	Совершенствование строевых упражнений	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Строевые упражнения на месте и в движении. ▪ ОРУ в парах. ▪ Девушки: - поднимание туловища из положения, лежа. ▪ Юноши: упражнения на брусьях изучить в целом. ▪ Подвижные игры. 	2	2
48	Упражнения на брусьях изучить в целом совершенствование	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Строевые упражнения на месте и в движении. ▪ ОРУ в парах. ▪ Девушки: - поднимание туловища из положения, лежа, совершенствование. ▪ Юноши: упражнения на брусьях изучить в целом совершенствование. 	2	2

		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Подвижные игры. 		
49	Акробатика	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Строевые упражнения на месте и в движении. ▪ ОРУ в парах. ▪ Девушки: - поднятие туловища из положения, лежа, Юноши: - стойка на голове. ▪ Подвижные игры. 	2	2
50	Совершенствование строевых упражнений	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Строевые упражнения на месте и в движении. ▪ ОРУ в парах. ▪ Девушки: - поднятие туловища из положения, лежа, (зачет). ▪ Юноши: упражнения на брусках в целом, (зачет). ▪ Подвижные игры. 	2	2
51	Акробатика	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Упражнения со скакалкой зачет. (Девушки). ▪ Поднятие туловища из положения, лежа на наклонной доске (зачет). ▪ Итоговое занятие по разделу гимнастика. ▪ Сдача задолженностей. 	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся.	<p>Строевые упражнения. ОРУ в парах. Строевые упражнения на месте и в движении. Подъем переворотом. Совершенствование акробатических упражнений. Акробатика: Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, «мост». Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа на количество Длинный кувырок через препятствие. Брусья – сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.</p>	16	

		<p>Подтягивание на перекладине. Поднимание туловища из положения, лежа на наклонной доске. Развитие силовых способностей. Сгибание разгибание рук в упоре лежа от пола. Упражнения со скакалкой. Упражнения на тренажерах. Подвижные игры.</p>		
	<u>Тема: 1.1. Легкая атлетика.</u>			
52	Изучение низкого старта.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Инструктаж по технике безопасности. ▪ Бег, ходьба, ОРУ. СЛУ. ▪ Совершенствование техники высокого и низкого старта (старт, стартовый разгон, бег по дистанции 70–80 м). ▪ Эстафетный бег. ▪ Развитие скоростно-силовых качеств. 	2	2
53	Изучение прыжка в длину с разбега	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Чередование ходьбы и бега, ОРУ в движении, СЛУ. ▪ Ускорения с низкого старта 4×40м. ▪ Эстафетный бег (техника передачи и приема эстафетной палочки). ▪ Развитие скоростно-силовых качеств. 	2	2
54	Метание гранаты	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Чередование ходьбы и бега, ОРУ в движении, СЛУ. ▪ Бег 100м. на время. ▪ Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. ▪ Развитие выносливости. ▪ Игра. 	2	2
55	Совершенствование техники бега в целом.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Чередование ходьбы и бега, ОРУ в движении, СЛУ. 	2	2

		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. ▪ Разбег, отталкивание, полет, приземление. ▪ Челночный бег. ▪ Развитие скоростной выносливости посредством эстафет. ▪ Игра. 		
56	Изучение техники бега по повороту.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Чередование ходьбы и бега, ОРУ в движении, СЛЮ. ▪ Метание гранаты 500-700 грамм с 5 бросковых шагов с отведением гранаты способом «вперед-вниз-назад». ▪ Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». ▪ Бег-400 метров юноши (зачет). ▪ Бег-200 метров девушки (зачет). ▪ Развитие выносливости. 	2	2
57	Совершенствование техники бега в целом.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Чередование ходьбы и бега, ОРУ в движении, СЛЮ. ▪ Прыжок в длину с разбега. ▪ Метание гранаты 500-700 грамм (в целом). ▪ Бег в равномерном темпе 15-20 мин. Игра. 	2	2
58	Изучение техники бега по повороту.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Чередование ходьбы и бега, ОРУ в движении, СЛЮ. ▪ Бег на средние дистанции 1000м. юноши зачет, ▪ 500 метров девушки зачет. ▪ Игры. 	2	2
59	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ходьба, бег, ОРУ. ▪ Бег на длинные дистанции развитие выносливости. 	2	2

		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Игры. 		
60	Изучение техники бега на средние дистанции.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Чередование ходьбы и бега, ОРУ в движении, СЛУ. ▪ Принять на оценку бег на время на 3000м-юноши, 2000м-девушки. ▪ Прыжки, метания. ▪ Игры. 	2	2
61	Изучение техники бега на средние дистанции	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Чередование ходьбы и бега, ОРУ в движении, СЛУ. ▪ Прыжки, метания. ▪ Игры. 		
62	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ходьба, бег, ОРУ, СЛУ. ▪ Совершенствование прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. 		
63	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ходьба, бег, ОРУ, СЛУ. ▪ Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги (зачет). 	2	2
64	Метание гранаты	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Чередование ходьбы и бега, ОРУ в движении, СЛУ. ▪ Метание гранаты 500-700 грамм (зачет). ▪ Ликвидация задолженностей. Игры. 	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся.	<p>Техника высокого и низкого старта. Старт, стартовый разгон, бег по дистанции 70–80 м Эстафетный бег (техника передачи и приема эстафетной палочки). Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Разбег, отталкивание, полет, приземление.</p>	8	

		Метание гранаты 500-700 грамм с 5 бросковых шагов с отведение гранаты способом «вперед-вниз-назад». Бег на длинные дистанции развитие выносливости Техника бега на средние дистанции.		
--	--	---	--	--

7.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Реализация программы дисциплины требует наличия Спортивного зала и стадиона

7.1 Спортивный инвентарь:

Типовой комплект учебного оборудования рекомендуемый Минобразованием	Предлагаемый комплект учебного оборудования Наименование	Количество
Барьеры л/а тренировочные	Барьер легкоатлетический регулируемый	5
	Блочная подвеска для гимнастических колец	1
Бревно гимнастическое высокое	Бревно высокое 5 м	1
Бревно гимнастическое напольное	Бревно напольное 3 м	1
Брусья гимнастические, параллельные	Брусья гимнастические пристенные массовые	1
Ворота для мини-футбола	Ворота для мини футбола разборные (без сетки)	1
Канат для лазания, с механизмом крепления	Канат для лазания 5 метров	2
Козел гимнастический	Козел гимнастический переменной высоты	1
Кольца гимнастические, с механизмом крепления	Кольца гимнастические	1
Конь гимнастический	Конь гимнастический прыжковый переменной высоты	1
Маты гимнастические	Мат гимнастический для кувырков	6

	Мат гимнастический для прыжков	4
Мост гимнастический подкидной	Мостик гимнастический подкидной жесткий	1
Мячи баскетбольные	Мяч баскетбольный	10
Мячи волейбольные	Мяч волейбольный	10
Мячи футбольные	Мяч футбольный	10
Компрессор для накачивания мячей	Насос для мячей универсальный	1
Обруч гимнастический	Обручи гимнастические металлические	10
Палка гимнастическая	Палочка гимнастическая	15
Перекладина гимнастическая	Перекладина гимнастическая универсальная	1
	Подвеска для канатов и шестов	1
Рулетка измерительная (Юм; 50м)	Рулетка 5 м.	1
	Свисток	1
	Секундомер	2
Сетка волейбольная	Сетка волейбольная	1
Скакалка гимнастическая	Скакалка	15
Скамейка гимнастическая жесткая	Скамья гимнастическая 2,5 м	5
Стенка гимнастическая	Стенка гимнастическая 2400x800	8
Стойки волейбольные универсальные	Стойки волейбольные универсальные (стакан)	1

7.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Шалупин В.И. Система формирования методических навыков на занятиях по физической культуре для студентов всех специальностей всех форм обучения. - М: МГТУ ГА, 2014
2. Шалупин В.И. Антипас В.В. Комплексы утренней гигиенической гимнастики. -М: МГТУ ГА, 2014

3. Физическая культура: Пособие по организации занятий физической культуре для студентов специальной медицинской группы. -М: МГТУ ГА, 2016

Дополнительные источники:

1. Журбина А.Д. и др. Адаптивная физкультура студентов с ограниченными возможностями. -М: МГТУ ГА, 2016

2. Физическая культура: Пособие по организации занятий физической культуре для студентов специальной медицинской группы. -М: МГТУ ГА, 2016

Для преподавателей:

Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ, в ред. От 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016.)

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. N 1578 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N413"

Приказ Министерства образования и наука РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

Интернет-ресурсы

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.gour32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).

8. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате освоения физической культуры курсант должен: **знать/понимать**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- 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 оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и 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, сохранения и укрепления здоровья;

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

Оценка результатов учебной дисциплины физическая культура (1 курс).

Виды упражнений	оценка	девушки	юноши
Бег 30 м. (сек)	5	5.1	4.7
	4	5.3	4.9
	3	5.5	5.2
Бег 1000 м. (сек)	5	16.5	14.5
	4	17.0	14.9
	3	17.8	15.5
Кросс 800 метров (мин, сек)	5		2.37
	4		2.47
	3		3.00
Бег 2000м. (дев), 3000м. (юн)	5	10.10	15.0
	4	11.40	16.0
	3	12.40	17.0
Прыжок в длину с разбега	5	3.75	4.40
	4	3.40	4.00
	3	3.00	3.40
Метание гранаты 500гр. (д), 700 гр.(ю)	5	18	32
	4	13	26
	3	11	22
Поднимание туловища из положения лежа (д)	5	18	

	4	13	
	3	11	
Подтягивание на перекладине кол раз (юн)	5	22	11
Подтягивание в висе лежа (дев)	4	17	9
	3	15	8

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 и ниже	5,1-4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9-5,3	4,8 и выше
			17	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8
2.	Координационные	Челночный бег 3X10 м, с	16	8,2 и ниже	8,0-7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
			17	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
			17	190	205-220	240	160	170-190	210
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
			17	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
			17	5	9-12	15	7	12-14	20
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из	16	4 и ниже	8-9	11 и выше	6 и ниже	13-15	18 и выше
			17	5	9-10	12	6	13-15	18

		виса, кол-во раз (юноши). На низкой перекладине из виса лежа (девушки)								

Физические способности	Физические упражнения	Девушки	Юноши
Скоростные	Бег 30м. (с)	5,1-5,3-5,5	4,7-4,9-5,2
	Бег 100м. (с)	16,5-17,0-17,8	14,5-14,9-15,5
Силовые	Подтягивание из виса (кол-во раз)	-	11-9-8
	Подтягивание в висе лежа (кол-во раз)	22-17-13	-
К выносливости	Прыжок в длину с места (см)	1,80-1,90-2,00	1,95-2,05-2,15
	Кроссовый бег на 3км. (мин.с)	-	15,00-16,00-17,00
	Кроссовый бег на 2км. (мин.с)	10,10-11,40-12,40	-

Заместитель директора колледжа по УР



Н.Н.Карнаушенко

Программа обсуждена и одобрена методическим

совещанием цикловой комиссии Физическая культура

Протокол № 10 от « 23 » июня 2022г.

Председатель цикловой комиссии Физическая культура

Кирсановского АТК – филиала МГТУ ГА Родина В.Н./