**департамент образования и молодежной политики хмао-югры**

**бюджетное учреждение**

**профессионального образования хмао-югры**

**няганский ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ колледж**

УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ПО ДИСЦИПЛИНЕ

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*Программа подготовки специалистов среднего звена:*

 «Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования»

«Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта»

«Сварочное производство»

*Программа подготовки квалифицированных рабочих, служащих:*

«Повар, кондитер»

«Сварщик (электросварочные и газосварочные работы)

Составитель:

Пономарев Валерий Александрович

первая квалификационная категория

Нягань, 2014год

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  |   |
| Пояснительная записка | 3 |
| Рабочая программа | 4 |
| Методические рекомендации по изучению УД |  |
| Методические рекомендации по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы |  |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Согласно «Рекомендациям по реализации образовательной программы среднего (полного) общего образования в образовательных учреждениях профессионального образования в соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными учебными планами для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (письмо Департамента государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Минобрнауки России от 29.05.2007 № 03-1180) среднего профессионального образования (далее – СПО) изучается с учетом профиля получаемого профессионального образования.

УМК дисциплины Физическая культура ориентирован на достижение следующих целей:

* **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.

.

В результате освоения учебной дисциплины **«**Физическая культура» обучающийся должен уметь:

* выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
* выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
* проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
* преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
* выполнять приемы страховки и самостраховки;
* осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
* выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, волейболу, баскетболу, мини-футболу, лыжным гонкам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

* влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
* способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Учебно-методический комплекс по дисциплине*Физическая культура*адресован обучающимся очной и заочной формы обучения.

УМКД включает теоретический блок, практические занятия, внеаудиторную самостоятельную работу.

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ ХМАО-ЮГРЫ**

**БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

 **ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ХМАО-ЮГРЫ**

**НЯГАНСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММа УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

*Программа подготовки специалистов среднего звена:*

 «Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования» (13.02.11)

«Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта» (190631)

«Сварочное производство» (150415)

*Программа подготовки квалифицированных рабочих, служащих:*

«Повар, кондитер»

«Сварщик (электросварочные и газосварочные работы) (15.01.05) »

Нягань, 2014

 Рабочая программа учебной дисциплины составлена в соответствии с примерной программой по физической культуре для профессий НПО и СПО рекомендована Департаментом государственной политики в сфере образования Минобрнауки России, 2008г. по специальности (специальностям) среднего профессионального образования (далее – СПО) / профессии (профессиям) начального профессионального образования (далее – НПО)

|  |  |
| --- | --- |
| Согласовано:на заседании ПЦК «Охрана здоровья, безопасности жизнедеятельности»Протокол №\_\_\_\_1\_\_от «29» августа 2014г.Председатель ПЦК\_Т.А. Коробейникова\_\_\_\_\_\_\_  | Утверждаю: Зам. директора по УМР БУ «Няганский технологический колледж» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.Г. Штепина |

|  |  |
| --- | --- |
| Составитель: Преподаватель БУ «Няганский технологический колледж»  |   \_В.А. Пономарев\_\_ |

# СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| **ПАСПОРТ рабочей ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ……………………………………………** |   |
| **СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ……………………………………………** |   |
| **условия РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ дисциплины……………………………………………** |   |
| **Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины………………………………** |   |

# **паспорт рабочей ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# **Физическая культура**

* 1. **Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности **«Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования» (13.02.11)** ипредназначена для реализации Федерального компонента Государственного образовательного стандарта профессионального образования Российской Федерации в БУ ХМАО-Югры «Няганскии технологический колледж», реализующего образовательную программу среднего (полного) общего образования, при подготовке квалифицированных рабочих.

* 1. **Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

 Учебная дисциплинавходит в общеобразовательный цикл и относится к базовым общеобразовательным дисциплинам.

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

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

* влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
* способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

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

* выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
* выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
* проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
* преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
* выполнять приемы страховки и самостраховки;
* осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
* выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, волейболу, баскетболу, мини-футболу, лыжным гонкам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

В результате освоения дисциплины обучающийся будет использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

1. повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
2. подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
3. организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
4. активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Программа предполагает освоение следующих общих компетенций:

ОК 2. Организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решение в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством и потребителями.

ОК 10. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением профессиональных знаний (для юношей).

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося **176** часов, в том числе:

* обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **117** часов;
* самостоятельной работы обучающегося **59**час.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | ***Объем часов*** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | ***176*** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)**  | ***117*** |
| в том числе: |  |
|  основы знаний | ***6*** |
|  практические занятия | ***105*** |
|  контрольные работы | ***6*** |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | ***59*** |
| в том числе: |  |
|  *внеаудиторная самостоятельная работа*  | ***59*** |
| ***Итоговая аттестация в форме Зачёт /* Д/Зачёт** |

**2.2. Рабочий тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся** | **Объем часов** | **Дата** | **Самостоятельная работа** | **Уровень****освоения** |
| 1 | 2 | 3 |  | **5** | **6** |
| **Глава 1. Легкая атлетика** |  |  |  |  |  |
| **Раздел 1****Тема 1.1.1. Основы знаний** | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности.  | 2-2 |  |  | **1** |
| **Самостоятельная работа №1**Общие требования охраны труда |  |  | **1** | **3** |
| Правило поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры. | 2-4 |  |  | **1** |
| **Самостоятельная работа №2**Требования безопасности и основы оказания первой медицинской помощи |  |  | **1** | **3** |
| Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. | 2-6 |  |  | **1** |
|  | **Самостоятельная работа №3**Правила поведения и основы знаний на уроках легкой атлетике |  |  | **1** | **3** |
| **Тема 1.1.2.** **Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег** | **Содержание практических занятий** |  |  |  |  |
| 1. | Техника бега на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования. **Совершенствование техники бега на 100 м.** | 2-8 |  |  | **1** |
| **Самостоятельная работа №4**Техника бега на средние и длинные дистанции, бега с препятствиями. |  |  | 1 | **3** |
| **Тема 1.1.3.****Бег 100 м. на результат**. **Изучение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м.** | **Содержание практических занятий** |  |  |  |  |
| 1. | Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений**,** бег отрезков различной длины. | 1-9 |  |  | **2-3** |
| **Тема 1.1.4.****Выполнение контрольного норматива челночный бег 3х10м.** | **Содержание практических занятий** |  |  |  |  |
| 1. | Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений. | 1-10 |  |  | **2-3** |
| **Самостоятельная работа №5**Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты. |   |  | 1 | **3** |
| **Тема 1.1.5.** **Техника выполнения прыжков в длину с места.** | **Содержание практических занятий** |  |  |  | **2** |
| 1. | Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение ОРУ с отягощениями. | 1-11 |  |  |  |
| **Тема 1.1.6.****Выполнение прыжков в высоту.** | **Содержание практических занятий** |  |  |  |  |
| 1. | Техника выполнения тройного прыжка. | 1-12 |  |  | **2-3** |
|  | **Самостоятельная работа №6**Прыжки в длину с разбега. |  |  | **1** | **3** |
| **Контрольная работа** по разделу: «Легкая атлетика»- сдача контрольных нормативов. | **2-14** |  |  | **3** |
|  | **Самостоятельная работа №7**Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты. |  |  | **1** | **3** |
| **Глава 2 Спортивные игры** |  |  |  |  |  |
| **Раздел 2.** **Волейбол** |  |  |  |  |  |
| **Тема 2.2.1.****Техника безопасности игры в волейбол**. **Стойка и перемещение волейболиста.**  | **Содержание практических занятий** |  |  |  |  |
| 1. | Выполнение приема-передачи мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. | 2-16 |  |  | **2** |
|  |  | **Самостоятельная работа №8**Выполнение комплекса упражнений по игре в волейбол |  |  | **1** | **3** |
| **Тема 2.2.2.****Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах.**  | **Содержание практических занятий** |  |  |  |  |
| 1. | Выполнение ОРУ для развития выносливости. Прием мяча после отскока от сетки. | 2-18 |  |  | **2-3** |
| **Самостоятельная работа №9**Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные). |  |  | 1 | **3** |
| **Тема 2.2.3.****Совершенствование передачи мяча**  | **Содержание практических занятий** |  |  |  |  |
| 1 | Выполнение ОРУ для развития выносливости. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча после отскока от сетки. | 2-20 |  |  | **2-3** |
|  |  | **Самостоятельная работа №10**Выполнение верхней и нижней передачи мяча |  |  | **1** | **3** |
| **Тема 2.2.4.****Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.**  | **Содержание практических занятий** |  |  |  |  |
| 1. | Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Закрепление техники приема мяча снизу и сверху с падением. | 2-22 |  |  | **2-3** |
|  |  | **Самостоятельная работа №11**Выполнение передачи мяча двумя руками |  |  | **1** | **3** |
| **Тема 2.2.5.****Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху с падением.** | **Содержание практических занятий** |  |  |  |  |
| 1. | Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками. | 2-24 |  |  | **2-3** |
|  |  | **Самостоятельная работа №12**Выполнение приема мяча после отскока от сетки |  |  | **1** | **3** |
| **Тема 2.2.6.****Совершенствование верхней прямой подачи мяча.**  | **Содержание практических занятий** |  |  |  |  |
| 1. | Выполнение ОРУ для развития прыгучести**.** Подача мяча по зонам. | 2-26 |  |  | **2-3** |
| **Самостоятельная работа №13**Выполнение подачи мяча в прыжке. |  |  | 1 | **3** |
| **Тема 2.2.7.****Подача мяча по зонам.** | **Содержание практических занятий** |  |  |  |  |
| 1. | Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Совершенствование верхней прямой подачи мяча. | 2-28 |  |  | **2-3** |
|  |  | **Самостоятельная работа №14**Выполнение техники верхней и нижней подачи |  |  | **1** | **3** |
| **Тема 2.2.8.****Изучение техники нападающего удара, способы блокирования.** | **Содержание практических занятий** |  |  |  |  |
| 1. | Выполнение ОРУ для развития силы. Учебная игра волейбол. | 2-30 |  |  | **2** |
| **Самостоятельная работа №15**Блокирование индивидуальное, групповое. |  |  | 1 | **3** |
| **Тема 2.2.9.****Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.**  | **Содержание практических занятий** |  |  |  |  |
| 1. | Выполнение ОРУ для развития силы.Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники. | 2-32 |  |  | **2-3** |
|  | **Самостоятельная работа №16**Занятия в спортивных секциях. |  |  | **1** | **3** |
| **Контрольная работа** по теме: «Волейбол»- сдача контрольных нормативов. | **2-34** |  |  | **3** |
| **Самостоятельная работа №17**Занятия в спортивных секциях. |  |  | 1 | **3** |
| **Раздел 3 Баскетбол** |  |  |  |  |  |
| **Тема 2.3.1****Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста.** | **Содержание** **практических занятий** |  |  |  |  |
| 1. | Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачей мяча. | 2-36 |  |  | **2** |
|  |  | **Самостоятельная работа №18**Выполнение комплекса упражнений по игре в баскетбол |  |  | **1** | **3** |
| **Тема 2.3.2.****Выполнение упражнений с баскетбольным мячом.** | **Содержание** **практических занятий** |  |  |  |  |
| 1. | Выполнение ОРУ на месте. Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу. Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача. | 2-38 |  |  | **2-3** |
|  |  | **Самостоятельная работа №19**Передача и ловля мяча. |  |  | 1 | **3** |
| **Тема 2.3.3.****Совершенствование техники ведения мяча.** | **Содержание** **практических занятий** |  |  |  |  |
| 1. | Выполнение ОРУ в движении. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения. | 2-40 |  |  | **2-3** |
|  |  | **Самостоятельная работа №20**Выполнение комплекса упражнений с изменением скорости и направления движений |  |  | **1** | **3** |
| **Тема 2.3.4.****Выполнение приемов выбивания мяча.** | **Содержание** **практических занятий** |  |  |  |  |
| 1. | Выполнение ОРУ в движении. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание. | 2-42 |  |  | **2-3** |
| **Самостоятельная работа №21**Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком. |  |  | 1 | **3** |
| **Тема 2.3.5.****Техника выполнения бросков мяча** | **Содержание** **практических занятий** |  |  |  |  |
| 1. | Выполнение комплекса ОРУ. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Выполнение штрафного броска, трехочкового броска. | 2-44 |  |  | **2-3** |
|  |  | **Самостоятельная работа №22**Броски мяча в кольцо. |  |  | 1 | **3** |
| **Тема 2.3.6.****Совершенствование техники бросков мяча** | **Содержание** **практических занятий** |  |  |  |  |
| 1. | Выполнение комплекса УГГ. Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, «крюком». Добивание мяча. | 2-46 |  |  | **2-3** |
| **Самостоятельная работа №23**Совершенствование техники выполнения бросков мяча в корзину различными способами. |  |  | 1 | **3** |
| **Тема 2.3.7.****Совершенствование техники ведения мяча** | **Содержание** **практических занятий** |  |  |  |  |
| 1. | Выполнение ОРУ на месте.Штрафной бросок. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры. | 2-48 |  |  | **2-3** |
| **Самостоятельная работа №24**Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком. |  |  | 1 | **3** |
| **Контрольная работа** по теме: «Баскетбол»- сдача контрольных нормативов. | **2-50** |  |  | **3** |
| **Самостоятельная работа №25 - 26**Занятия в спортивных секциях |  |  | **2** | **3** |
| **Зачёт**  | **1-51** |  |  | **3** |
| **Глава 3****Раздел 4. Лыжная** **подготовка** |  |  |  |  |  |
| **Тема 3.4.1.** **Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.** **Попеременные лыжные ходы** | **Содержание практических занятий** |  |  |  | **2** |
| 1. | Техника выполнения попеременного двухшажного хода, попеременного четырехшажного хода.Прохождение дистанции до 2 км изученными попеременными ходами. | 2-53 |  |  | **2-3** |
| **Самостоятельная работа №27**Прохождение дистанции до 3 км изученными попеременными ходами. |  |  | 1 | **3** |
| **Тема 3.4.2. Одновременные лыжные ходы** | **Содержание практических занятий** |  |  |  | **2-3** |
| 1. | Техника выполнения одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции одновременным бесшажным ходом. | 2-55 |  |  |  |
|  | **Самостоятельная работа №28**Прохождение дистанции до 3 км изученными ходами |  |  | **1** | **3** |
| 2. | Техника выполнения одновременного одношажного хода, двухшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км изученными одновременными ходами. | 2-57 |  |  |  |
|  | **Самостоятельная работа №29**Прохождение дистанции до 3 км изученными одновременными ходами |   |  | 1 | **3** |
| **Тема 3.4.3. Коньковый ход** | **Содержание практических занятий** |  |  |  | **2-3** |
| 1. | Техника выполнения одноименного полуконькового хода. Прохождение дистанции. | 2-59 |  |  |  |
|  | **Самостоятельная работа №30**Прохождение дистанции коньковым ходом |  |  | **1** | **3** |
| 2. | Техника выполнения одноименного односложного конькового хода, одноименного двухшажного конькового хода. Прохождение дистанции. | 2-61 |  |  |  |
| **Самостоятельная работа №31**Прохождение дистанции до 3 км изученными коньковыми ходами. |  |  | 1 | **3** |
| **Тема 3.4.4.** **Способы перехода с хода на ход** | **Содержание практических занятий** |  |  |  |  |
| 1. | Изучение способов перехода с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции. | 2-63 |  |  | **2-3** |
|  | **Самостоятельная работа №32**Прохождение дистанции изученными лыжными ходами |  |  | **1** | **3** |
| 2. | Прохождение дистанции изученными лыжными ходами. | 2-65 |  |  |  |
| **Самостоятельная работа №33**Прохождение дистанции до 3 км изученными лыжными ходами. |  |  | 1 | **3** |
| **Тема 3.4.5.** **Способы преодоления подъемов и спусков** | **Содержание практических занятий** |  |  |  | **2-3** |
| 1. | Выполнение подъема в гору скольжением, скользящим шагом, ступающим шагом, елочкой, полуелочкой, лесенкой. | 2-67 |  |  |  |
| **Самостоятельная работа №34**Преодоление подъемов и спусков изученными способами. |  |  | 1 | **3** |
| **Тема 3.4.6.** **Способы торможений** | **Содержание практических занятий** |  |  |  |  |
| 1. | Выполнение торможения «плугом», упором, боковым соскальзыванием, преднамеренное падение. | 2-69 |  |  | **2-3** |
| **Самостоятельная работа №35**Торможение изученными способами. |  |  | 1 | **3** |
| **Тема 3.4.7. Прохождение дистанции** | **Содержание практических занятий** |  |  |  |  |
| 1. | Распределение сил по дистанции, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции до 5 км. | 2-71 |  |  | **2-3** |
|  | **Самостоятельная работа №36**Прохождение дистанции 3-5 км изученными ходами |  |  | **1** | **3** |
| **Контрольная работа** по разделу: «Лыжная подготовка» - сдача контрольных нормативов. | **2-73** |  |  | **3** |
|  | **Самостоятельная работа №37**Выполнение презентации по теме: «Лыжная подготовка» (по выбору) |  |  | **1** | **3** |
| **Раздел 5.****Мини-футбол** |  |  |  |  |  |
| **Тема 3.5.1****Техника безопасности при игре в** **мини-футбол.** **Исходное положение (стойки), перемещения**. | **Содержание практических занятий** |  |  |  |  |
| 1. | Выполнение упражнений с ударами по катящемуся, летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носком. | 2-75 |  |  | **2-3** |
|  |  | **Самостоятельная работа №38**Выполнение комплекса упражнений по игре мини-футбол |  |  | **1** | **3** |
| **Тема 3.5.2.****Выполнение ударов головой на месте и в прыжке, ударов по воротам.** | **Содержание практических занятий** |  |  |  |  |
| 1. | Выполнение комплекса упражнений для развития скоростных способностей. | 2-77 |  |  | **2-3** |
| **Самостоятельная работа №39**Выполнение ударов по мячу ногой, головой различными способами. |  |  | 1 | **3** |
| **Тема 3.5.3.****Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью.**  | **Содержание практических занятий** |  |  |  |  |
| 1. | Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений. | 2-79 |  |  | **2-3** |
|  |  | **Самостоятельная работа №40**Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, головой, туловищем |  |  | **1** | **3** |
| **Тема 3.5.4.****Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений.** | **Содержание практических занятий** |  |  |  |  |
| 1. | Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью. | 2-81 |  |  | **2-3** |
| **Самостоятельная работа №41**Выполнений упражнений с остановкой мяча ногой, туловищем, головой. |  |  | 1 | **3** |
| **Тема 3.5.5.****Выполнение упражнений с передачей мячей.**  | **Содержание практических занятий** |  |  |  |  |
| 1. | Выполнение ОРУ с отягощениями. Передача мяча в парах, тройках на месте и в движении, Игра «квадрат». | 2-83 |  |  | **2-3** |
| **Самостоятельная работа №42**Передача мяча. |  |  | 1 | **3** |
| **Тема 3.5.6.** **Ведение мяча.** | **Содержание практических занятий** |  |  |  |  |
| 1. | Выполнение ОРУ с отягощениями. Выполнение упражнений с передачей мячей в парах, тройках на месте и в движении**,** игра «квадрат». | 2-85 |  |  | **2-3** |
|  |  | **Самостоятельная работа №43**Выполнение упражнений по совершенствованию техники ведения мяча |  |  | **1** | **3** |
| **Тема 3.5.7.****Техника игры вратаря.** | **Содержание практических занятий** |  |  |  |  |
| 1. | Выполнение вбрасывания мяча, техника игры вратаря. | 2-87 |  |  | **2-3** |
| **Самостоятельная работа №44**Техника игры вратаря. |  |  | 1 | **3** |
| **Тема 3.5.8.****Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.** | **Содержание практических занятий** |   |  |  |  |
| 1. | Выполнение упражнений с передачей мячей в парах, тройках на месте и в движении**.** | 6-93 |  |  | **2-3** |
|  |  |
|  |  |
| **Самостоятельная работа №45,46,47**Подготовка сообщения по теме: «История возникновения и развития игровых видов спорта» (по выбору). |  |  | 3 | **3** |
|  | **Контрольная работа** по теме: «Футбол (мини-футбол)» - сдача контрольных нормативов | **2-95** |  |  | **3** |
|  | **Самостоятельная работа №48**Выполнение презентация по теме: «Футбол» (по выбору) |  |  | **1** | **3** |
| **Глава 4****Раздел 5. Гимнастика** |  |  |  |  |  |
| **Тема 4.5.1** **Техника безопасности на занятиях гимнастикой.****Строевые упражнения** | **Содержание практических занятий** |  |  |  |  |
| 1. | Страховка и самостраховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ. | 2-97 |  |  | **2-3** |
|  | **Самостоятельная работа №49**Выполнение комплекса по страховке и самостраховке |  |  | **1** | **3** |
| 2. | Выполнение ОРУ с гимнастическими палками**.** Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений и размыканий. | 2-99 |  |  |  |
| **Самостоятельная работа №50**Выполнение строевых упражнений на месте и в движении.Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ. |  |  | 1 | **3** |
| **Тема 4.5.2. Общеразвивающие упражнения**  | **Содержание практических занятий** |  |  |  | **2** |
| 1. | Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног. | 2-101 |  |  | **2-3** |
|  | **Самостоятельная работа №51**Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ. |  |  | **1** | **3** |
| 2. | Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами, в парах. | 2-103 |  |  | **2-3** |
| **Самостоятельная работа №52**Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ. |  |  | 1 | **3** |
| **Тема 4.5.3. Акробатические упражнения** | **Содержание практических занятий** |  |  |  |  |
| 1. | Выполнение ОРУ для верхнего плечевого пояса и шеи. Изучение способов группировки. Выполнение перекатов вперед, назад в сторону. Совершенствование техники кувырков вперед и назад. | 1-104 |  |  | **2** |
| 2. | Выполнение стойки на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений мост, шпагат (полушпагат). | 1-105 |  |  |  **2-3** |
|  | **Самостоятельная работа №53**Выполнение и составление комплекса акробатических упражнений |  |  | **1** | **3** |
| 3. | Выполнение комплекса акробатических упражнений из освоенных элементов.  | 2-107 |  |  |  |
|  |  | **Самостоятельная работа №54**Подготовка сообщения по теме: «Олимпийские игры» |  |  | **1** | **3** |
|  | **Контрольная работа** по разделу: «Гимнастика» - сдача контрольных нормативов. | 2-109 |  |  | **3** |
|  | **Самостоятельная работа №55**Подготовка презентации по теме: «История возникновения гимнастики» |  |  | **1** | **3** |
|  **Раздел 6** **Тема 4.6.1. Контрольные нормативы**  | **Содержание практических занятий** |  |  |  |  |
| **1.** | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. **Сдача контрольного норматива. Подтягивание Челночный бег 10\*10** | 2-111 |  |  | **3** |
|  | **Самостоятельная работа №56**Подготовка к сдаче контрольного норматива. |  |  | **1** | **3** |
| **2.** | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения **Поднимание туловища за 30 с. Прыжки на скакалке за 2 мин** | 2-113 |  |  | **3** |
|  | **Самостоятельная работа №57**Подготовка к сдаче контрольного норматива. |  |  | **1** | **3** |
| **3.** | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения**. Наклоны, вперед сидя на полу.****Бег 1000 мет** | 2-115 |  |  | **3** |
|  |  | **Самостоятельная работа №58**Упражнения на растяжение. |  |  | 1 | **3** |
| **Зачёт**  | **Д/Зачёт** | **2-117** |  |  | **3** |
|  | **Самостоятельная работа №59**Выполнение индивидуальных заданий |  |  | **1** | **3** |
| **Всего:** | **Обязательная аудиторная учебная нагрузка:** | **117** |  |  |  |
| **Самостоятельная работа:** |  |  | **59** |  |

# 3. **условия реализации программы дисциплины**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала (комплекса).

 **Оборудование спортивного комплекса:**

* спортивный зал, обеспечивающий единовременную пропускную способность не менее 50 чел в час;
* место для занятий настольным теннисом;
* тренажерный зал;
* спортивный инвентарь.

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование материальных ценностей  | Кол-во |
|  Мяч волейбольный «Gala» | 2 |
|  Мяч волейбольный «Mikasa» | 8 |
|  Мяч футбольный «Selekt» | 10 |
|  Мяч баскетбольный | 20 |
|  Турник навесной на гимнастическую стенку, металлический | 5 |
|  Гимнастический мостик | 2 |
|  Лыжи  | 30 |
|  Лыжные палки | 70 |
|  Сетка волейбольная | 1 |
| Вратарская форма | 2 |
| Теннисный стол | 2 |
| Гимнастическое бревно напольное | 1 |
| Гимнастическое бревно (жен.) | 1 |
| Гимнастическое бревно (муж.) | 1 |
| Гимнастический конь | 1 |
| Гимнастический козел | 1 |
|  Скакалки | 6 |
|  Баскетбольная форма | 10 |
| Волейбольная форма | 10 |
| Футбольная форма | 10 |
| Гимнастические маты | 8 |
| Ворота мини - футбольные | 2 |
| Шиты баскетбольные  | 4 |
| Гимнастическая стенка | 5 |
| Гимнастические обручи | 10 |

**3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы.**

**Основные источники:**

1. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. М., 2006.
2. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. М., 2006.
3. Железняк Ю.Д., Портнов Ю..М., Савин В.П., Лексаков А. В. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений. М.: Академия, 2006.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. М., 2006.
5. Решетников Н.В. Физическая культура. М., 2006.
6. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО. М., 2006.
7. Хрущев С.В. Физическая культура детей с заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. М., 2006.

**Дополнительные источники:**

1. Барчуков И.С. Физическая культура. М., 2003.
2. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. Кострома, 2003.
3. Вайнер Э.Н. Валеология. М., 2002.
4. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. М., 2002.
5. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. М., 2002.
6. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. М., 2005.

**Интернет-ресурсы:**

http:// mamutkin.ucoz.ru- Раздел «Электронные учебники»

http: // pedsovet.ru

http: // 1 september. Ru

**3.3. Учебно-методический комплекс дисциплины (**дидактические средства обучения и контроля)

1. Комплект учебно-нормативной документации по профессии (ФГОС, РУП, БУП, ОПОП и т.п.).
2. Комплексы упражнения для развития быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости.
3. Контрольные нормативы определения уровня физической подготовленности.
4. Методические рекомендации по изучению отдельных тем дисциплины, написанию рефератов.
5. Инструкции по технике безопасности при занятиях физической культурой и спортом.
6. Правила соревнований по спортивным играм, лыжным гонкам.
7. Комплексы общеразвивающих упражнений, утренней гигиенической гимнастики.
8. Правила судейства спортивных игр

**3.4. Специфика организации обучения**

Все занятия, предусмотренные настоящей программой имеют вид как

 «практические», согласно рабочему учебному плану (РУП) и имеют валеологическую направленность. Уровень освоения программы обучающимися предполагает учет индивидуальных особенностей личности обучаемого и его физическую подготовленность.

Примененяемые на учебных и внеаудиторных занятиях педагогические технологии:

* работа малыми группами;
* интегрированные уроки;
* уроки-конкурсы, уроки-соревнования.

# **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ освоения Дисциплины**

# Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе практических занятий, контрольных работ по темам дисциплины, а также выполнения обучающимися нормативов по определению уровня физической подготовленности. Для отдельной группы обучающихся (по состоянию здоровья) предусмотрены такие формы, как: подготовка и защита рефератов, сообщений, презентаций; тестирование; контроль устных ответов.

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения****(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| *1* | *2* |
| **Умения:**  |  |
| * выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; ОК2, ОК 4,
* выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; ОК 2, ОК 3.
* проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; ОК 2, ОК 3.
* преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения. ОК2, ОК 3.
* выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; ОК 2, ОК 8.
* осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; ОК 2, ОК 4,
* выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; ОК 2,
 | Наблюдение за выполнением практических заданий. Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения обучающихся.Наблюдение за выполнением практических заданий Выполнение внеаудиторной самостоятельной работыПроверка ведения дневника самоконтроляНаблюдение за практическим выполнением заданий. Участие в соревнованияхВыполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов |
| **Знания:** |  |
| * влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; ОК 1, ОК 2.
* способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; ОК 3
* правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; ОК 1, ОК 2.
 | Тестирование. Контроль устных ответов. Подготовка рефератов, сообщений, презентаций.Выполнение практических заданийВыполнение тестовых заданийВыполнение практических заданийВыполнение тестовых заданий |

 Формы и методы текущего контроля по учебной дисциплине доводятся до сведения обучающихся в начале обучения.

**Разработчик:**

БУ «Няганский технологический колледж»

Пономарев Валерий Александрович, преподаватель, 1 категория.

**Эксперты:**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (место работы) (занимаемая должность) (инициалы, фамилия)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (место работы) (занимаемая должность) (инициалы, фамилия)

**департамент образования и молодежной политики хмао-югры**

**бюджетное учреждение**

**профессионального образования хмао-югры**

**няганский ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ колледж**

|  |  |
| --- | --- |
| Согласовано:на заседании ПЦК «Охрана здоровья, безопасности жизнедеятельности»Протокол №\_\_\_\_\_\_от «\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014г.Председатель ПЦК\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Коробейникова Т.А. | Утверждаю: Зам. директора по УМР БУ «Няганский технологический колледж» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.Г.Штепина |

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

общеобразовательный цикл

*Программа подготовки специалистов среднего звена:*

 «Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования» (13.02.11)

«Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта» (190631)

«Сварочное производство» (150415)

*Программа подготовки квалифицированных рабочих, служащих:*

«Повар, кондитер»

«Сварщик (электросварочные и газосварочные работы) (15.01.05) »

Составитель:

Пономарев Валерий Александрович

первая квалификационная категория

Нягань, 2014год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Методические рекомендации по изучению учебной дисциплины «Физическая культура» предназначены для изучения физической культуры в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования, при подготовке квалифицированных рабочих и специалистов среднего звена.

Методические рекомендации по изучению учебной дисциплины «Физическая культура» ориентированы на достижение следующих целей:

* **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.

Основу составляет содержание, согласованное с требованиями федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования базового уровня.

Методические рекомендации по изучению дисциплины «Физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Программа содержит теоретическую и практическую части. Теоретический материал имеет валеологическую и профессиональную направленность. Его освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и 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: ознакомление обучающихся с основами валеологии; формирование 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 и профессиональной активности; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации обучающихся, на которых по результатам тестирования помогает определить индивидуальную двигательную нагрузку с оздоровительной и профессиональной направленностью.

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

**Методические рекомендации по изучению УД**

**Введение**

Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности организации физического воспитания в учреждениях НПО и СПО (валеологическая и профессиональная направленность).

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

**1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья**

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.

Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

**2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.

Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.

**3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств**

Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.

**4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности**

Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений НПО и СПО. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.

Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.

**5.** **Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста**

Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.

**ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**Учебно-методическая**

Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов обучающихся.

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.

2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.

3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.

4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.

5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.

6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма.

7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

8. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).

9. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

**Учебно-тренировочная**

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья обучающихся, дает индивидуальные рекомендации к занятиям по тому или иному виду спорта.

**1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка**

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), 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.

**2. Лыжная подготовка**

Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.

Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

**3. Гимнастика**

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

**4. Спортивные игры**

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

Из перечисленных спортивных игр образовательное учреждение выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.

**Волейбол**

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

**Баскетбол**

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

**Футбол** (**для юношей**)

Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

**Примерные темы презентаций**

1. Баскетбол
2. Волейбол
3. Мини – футбол
4. Хоккей
5. Легкая атлетика
6. Санный спорт
7. Зимние Олимпийские виды спорта
8. Олимпийские игры
9. Паралимпийские игры
10. Эстафета Олимпийского огня
11. Биатлон
12. Бобслей
13. Гимнастика
14. Основы технических приемов нападения и защиты в волейболе
15. Основы технических приемов нападения и защиты в баскетболе
16. Основы технических приемов нападения и защиты в мини – футболе
17. Здоровый образ жизни
18. Плавание
19. Лыжный спорт
20. Стритбол
21. Конькобежный спорт
22. История развития волейбола в России
23. История развития баскетбола в России
24. История развития футбола в России
25. Армспорт
26. Тяжелая атлетика
27. Настольный теннис
28. Большой теннис
29. Скелетон
30. Марафон

.

**ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ**

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

**знать/понимать**:

* влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
* способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной 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;
* проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
* 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;
* выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

**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.

**ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ**

**СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

* Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
* Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
* Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
* Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
* Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
* Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
* Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
* Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
* Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
* Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
* Уметь выполнять упражнения:
* сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
* подтягивание на перекладине (юноши);
* поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
* прыжки в длину с места;
* бег 100 м;
* бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
* тест Купера — 12-минутное передвижение;
* плавание — 50 м (без учета времени);

бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ**

**ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ**

**ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Физические способности** | **Контрольное** **упражнение (тест)** | **Возраст, лет** | **Оценка** |
| **Юноши** | **Девушки** |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 1617 | 4,4 и выше 4,3 | 5,1–4,85,0–4,7 | 5,2 и ниже 5,2 | 4,8 и выше 4,8 | 5,9–5,35,9–5,3 | 6,1 и ниже 6,1 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3×10 м, с | 1617 | 7,3 и выше 7,2 | 8,0–7,77,9–7,5 | 8,2 и ниже8,1 | 8,4 и выше 8,4 | 9,3–8,79,3–8,7 | 9,7 и ниже9,6 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 1617 | 230 и выше 240 | 195–210205–220 | 180 и ниже190 | 210 и выше 210 | 170–190170–190 | 160 и ниже160 |
| 4 | Выносливость  | 6-минутный бег, м | 1617 | 1500 и выше 1500 | 1300–1400 1300–1400 | 1100 и ниже1100 | 1300 и выше 1300 | 1050–12001050–1200 | 900 и ниже900 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 1617 | 15 и выше 15 | 9–129–12 | 5 и ниже5 | 20 и выше 20 | 12–1412–14 | 7 и ниже7 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки) | 1617 | 11 и выше12 | 8–99–10 | 4 и ниже4 | 18 и выше18 | 13–1513–15 | 6 и ниже6 |

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тесты** | **Оценка в баллах** |
| **5** | **4** | **3** |
| * Бег 3000 м (мин, с)
 | 12,30 | 14,00 | б/вр |
| * Бег на лыжах 5 км (мин, с)
 | 25,50 | 27,20 | б/вр |
| * Плавание 50 м (мин, с)
 | 45,00 | 52,00 | б/вр |
| * Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)
 | 10 | 8 | 5 |
| * Прыжок в длину с места (см)
 | 230 | 210 | 190 |
| * Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)
 | 9,5 | 7,5 | 6,5 |
| * Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)
 | 13 | 11 | 8 |
| * Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)
 | 12 | 9 | 7 |
| * Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)
 | 7,3 | 8,0 | 8,3 |
| * Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)
 | 7 | 5 | 3 |
| * Гимнастический комплекс упражнений:

– утренней гимнастики;– производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7,5 |

**Примечание.** Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

**ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тесты** | **Оценка в баллах** |
| **5** | **4** | **3** |
| 1. Бег 2000 м (мин, с)
 | 11,00 | 13,00 | б/вр |
| 1. Бег на лыжах 3км (мин, с)
 | 19.00 | 21,00 | б/вр |
| 1. Прыжки в длину с места (см)
 | 190 | 175 | 160 |
| 1. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)
 | 20 | 10 | 5 |
| 1. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)
 | 8,4 | 9,3 | 9,7 |
| 1. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)
 | 10,5 | 6,5 | 5,0 |
| 1. Гимнастический комплекс упражнений:

– утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7,5 |

**Примечание.** Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

 **РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

**Для обучающихся**

Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2005.

Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2002.

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

**Для преподавателей**

Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003.

Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.

Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2003.

Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2002.

Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2002.

Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.

Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2002.

Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.

Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2006.

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ ХМАО-ЮГРЫ**

**БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ХМАО-ЮГРЫ**

**НЯГАНСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ВНЕАУДИТОРНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*Программа подготовки специалистов среднего звена:*

 «Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования» (13.02.11)

«Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта» (190631)

«Сварочное производство» (150415)

*Программа подготовки квалифицированных рабочих, служащих:*

«Повар, кондитер»

«Сварщик (электросварочные и газосварочные работы) (15.01.05) »

**Составитель:**

**Руководитель физического воспитания**

**Пономарев В. А.**

**первая квалификационная категория**

**Нягань, 2014г.**

**Пояснительная записка**

Методические рекомендации по выполнению внеаудиторных самостоятельных работ направлены на освоение обучающимися дисциплины «Физическая культура», для достижения следующих целей:

* влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
* способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Методические рекомендации к внеаудиторным самостоятельным работам по дисциплине ***Физическая культура*** составлены в соответствии с рабочей программой дисциплины и предназначены для студентов 1-4 курса. Данный курс необходим для закрепления теоретического материала в соответствии с тематическим планом изучения УД:

Курс внеаудиторных самостоятельных работ рассчитан на 59 часов. Критериями оценивания является пятибалльная шкала.

|  |  |
| --- | --- |
| **Оценка** | **Критерий** |
| «5» | Работа выполнена в заданное время, самостоятельно, с соблюдением определенных требований, качественно и творчески |
| «4» | Работа выполнена в заданное время, самостоятельно, с соблюдением определенных требований, при выполнении отдельных алгоритмов действий допущены небольшие отклонения, общий вид объекта достаточно аккуратный |
| «3» | Работа выполнена в заданное время, самостоятельно, с нарушением заданной последовательности, отдельные алгоритмы действия выполнены с отклонением от образца, объект оформлен небрежно или не в заданный срок |
| «2» | Обучаемый самостоятельно не справился с работой, последовательность нарушена, при выполнении алгоритмов действия допущены большие отклонения, объект оформлен небрежно и имеет незавершенный вид |

**Перечень тем самостоятельных работ**

|  |
| --- |
| **Глава 1. Легкая атлетика****Раздел 1** |
| **Тема 1.1.1 Основы знаний****Самостоятельная работа обучающихся:**Общие требования охраны труда | ***№ 1*** |
| **Основы знаний** **Самостоятельная работа обучающихся**Требования безопасности и основы оказания первой медицинской помощи | ***№ 2*** |
| **Основы знаний****Самостоятельная работа обучающихся**Правила поведения и основы знаний на уроках легкой атлетике | ***№ 3*** |
| **Тема 1.1.2 Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег****Самостоятельная работа обучающихся:** Техника бега на средние и длинные дистанции, бега с препятствиями. | ***№ 4*** |
| **Тема 1.1.4 Выполнение контрольного норматива челночный бег 3х10м.****Самостоятельная работа обучающихся**Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты. | ***№ 5*** |
| **Тема 1.1**.**6** **Выполнение прыжков в высоту.****Самостоятельная работа обучающихся**Прыжки в длину с разбега. | ***№ 6*** |
|  **Выполнение прыжков в высоту.****Самостоятельная работа обучающихся:** Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты. | ***№ 7*** |
| **Глава 2 Спортивные игры** **Раздел 2.**  |  |
| **Тема 2.2.1 Техника безопасности игры в волейбол**. **Стойка и перемещение волейболиста** **Самостоятельная работа обучающихся:** Выполнение комплекса упражнений по игре в волейбол | ***№ 8*** |
| **Тема 2.2.2 Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах. Самостоятельная работа обучающихся:** Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные). | ***№ 9*** |
| **Тема 2.2.3 Совершенствование передачи мяча** **Самостоятельная работа обучающихся**Выполнение верхней и нижней передачи мяча | ***№ 10*** |
| **Тема 2.2.4 Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.****Самостоятельная работа обучающихся**Выполнение передачи мяча двумя руками | ***№ 11*** |
| **Тема 2.2.5 Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху с падением.****Самостоятельная работа обучающихся**Выполнение приема мяча после отскока от сетки | ***№ 12*** |
| **Тема 2.2.6 Совершенствование верхней прямой подачи мяча.****Самостоятельная работа обучающихся:** Выполнение подачи мяча в прыжке. | ***№ 13*** |
| **Тема 2.2.7 Подача мяча по зонам.****Самостоятельная работа обучающихся:** Выполнение техники верхней и нижней подачи | ***№ 14*** |
| **Тема 2.2.8 Изучение техники нападающего удара, способы блокирования.****Самостоятельная работа обучающихся:** Блокирование индивидуальное, групповое. | ***№15*** |
| **Тема 2.2.9 Совершенствование техники нападающего удара и блокирования. Самостоятельная работа обучающихся:** Занятия в спортивных секциях. | ***№ 16*** |
| **Тема 2.2.9 Совершенствование техники нападающего удара и блокирования. Самостоятельная работа обучающихся:** Занятия в спортивных секциях. | ***№ 17*** |
| **Раздел 3 Баскетбол** |
| **Тема 2.3.1 Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста..****Самостоятельная работа обучающихся:**Занятия в спортивных секциях. | ***№ 18*** |
| **Тема 2.3.2.****Выполнение упражнений с баскетбольным мячом.****Самостоятельная работа обучающихся:** Выполнение комплекса упражнений по игре в баскетбол | ***№ 19*** |
| **Тема 2.3.3.Совершенствование техники ведения мяча.****Самостоятельная работа обучающихся:** Передача и ловля мяча. | ***№ 20*** |
| **Тема 2.3.4. Выполнение приемов выбивания мяча****Самостоятельная работа обучающихся:** Выполнение комплекса упражнений с изменением скорости и направления движений | ***№ 21*** |
| **Тема 2.3.5. Техника выполнения бросков мяча** **Самостоятельная работа обучающихся:** Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком. | ***№ 22*** |
| **Тема 2.3.6. Совершенствование техники бросков мяча****Самостоятельная работа обучающихся:** Броски мяча в кольцо. | ***№ 23*** |
| **Тема 2.3.7. Совершенствование техники ведения мяча** **Самостоятельная работа обучающихся:** Совершенствование техники выполнения бросков мяча в корзину различными способами. | ***№ 24*** |
| **Тема Совершенствование техники ведения мяча****Самостоятельная работа обучающихся:** Занятия в спортивных секциях | ***№ 25*** |
| **Тема Совершенствование техники ведения мяча Самостоятельная работа обучающихся:** Занятия в спортивных секциях | ***№ 26*** |
| **Глава 3****Раздел 4. Лыжная** **подготовка** |
| **Тема 3.4.1. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Попеременные лыжные ходы** **Самостоятельная работа обучающихся:** Прохождение дистанции до 3 км изученными попеременными ходами.  | ***№ 27*** |
| **Тема 3.4.2. Одновременные лыжные ходы** **Самостоятельная работа обучающихся:**Прохождение дистанции до 3 км изученными ходами | ***№ 28*** |
| **Тема Одновременные лыжные ходы.**Прохождение дистанции до 3 км изученными одновременными ходами | ***№ 29*** |
| **Тема 3.4.3. Коньковый ход** **Самостоятельная работа обучающихся:** Прохождение дистанции коньковым ходом | ***№ 30*** |
| **Тема Коньковый ход** **Самостоятельная работа обучающихся:** Прохождение дистанции до 3 км изученными коньковыми ходами. | ***№ 31*** |
| **Тема 3. 4.4. Способы перехода с хода на ход** **Самостоятельная работа обучающихся:** Прохождение дистанции изученными лыжными ходами | ***№ 32*** |
| **Тема Способы перехода с хода на ход** **Самостоятельная работа обучающихся:** Прохождение дистанции до 3 км изученными лыжными ходами. | ***№ 33*** |
| **Тема 3.4.5. Способы преодоления подъемов и спусков****Самостоятельная работа обучающихся:**  Преодоление подъемов и спусков изученными способами. | ***№ 34*** |
| **Тема 3.4.6. Способы торможений** **Самостоятельная работа обучающихся:** Торможение изученными способами. | ***№ 35*** |
| **Тема 3.4.7. Прохождение дистанции** **Самостоятельная работа обучающихся:** Прохождение дистанции 3-5 км изученными ходами | ***№ 36*** |
| **Тема Прохождение дистанции****Самостоятельная работа обучающихся:** Выполнение презентации по теме: «Лыжная подготовка» (по выбору) | ***№ 37*** |
| **Раздел 5.****Мини-футбол** |
| **Тема 3.5.1 Техника безопасности при игре в** **мини-футбол.** **Исходное положение (стойки), перемещения**.**Самостоятельная работа обучающихся:** Выполнение комплекса упражнений по игре мини-футбол | ***№ 38*** |
| **Тема 3.5.2. Выполнение ударов головой на месте и в прыжке, ударов по воротам.****Самостоятельная работа обучающихся:** Выполнение ударов по мячу ногой, головой различными способами. | ***№ 39*** |
| **Тема 3.5.3. Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью. Самостоятельная работа обучающихся:** Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, головой, туловищем | ***№40*** |
| **Тема 3.5.4. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений.****Самостоятельная работа обучающихся:** Выполнений упражнений с остановкой мяча ногой, туловищем, головой. | ***№41*** |
| **Тема 3.5.5. Выполнение упражнений с передачей мячей.** **Самостоятельная работа обучающихся:** Передача мяча. | ***№42*** |
| **Тема3.5.6. Ведение мяча.****Самостоятельная работа обучающихся:** Выполнение упражнений по совершенствованию техники ведения мяча | ***№43*** |
| **Тема 3.5.7. Техника игры вратаря.****Самостоятельная работа обучающихся:** Техника игры вратаря. | ***№44*** |
| **Тема 3.5.8. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.****Самостоятельная работа обучающихся:** Подготовка сообщения по теме: «История возникновения и развития игровых видов спорта» (по выбору). | ***№45*** |
| **Тема Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.****Самостоятельная работа обучающихся:** Подготовка сообщения по теме: «История возникновения и развития игровых видов спорта» (по выбору). | ***№46*** |
| **Тема Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.****Самостоятельная работа обучающихся:** Подготовка сообщения по теме: «История возникновения и развития игровых видов спорта» (по выбору). | ***№47*** |
| **Тема Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.****Самостоятельная работа обучающихся:** Выполнение презентация по теме: «Футбол» (по выбору) | ***№48*** |
| **Глава 4****Раздел 5. Гимнастика** |
| **Тема 4.5.1** **Техника безопасности на занятиях гимнастикой.****Строевые упражнения** **Самостоятельная работа обучающихся:** Выполнение комплекса по страховке и самостраховке | ***№49*** |
| **Тема Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения Самостоятельная работа обучающихся:** Выполнение строевых упражнений на месте и в движении.Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ. | ***№50*** |
| **Тема 4.5.2. Общеразвивающие упражнения** **Самостоятельная работа обучающихся:** Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ. | ***№51*** |
| **Тема Общеразвивающие упражнения** **Самостоятельная работа обучающихся:** Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ. | ***№52*** |
| **Тема 4.5.3. Акробатические упражнения** **Самостоятельная работа обучающихся:** Выполнение и составление комплекса акробатических упражнений | ***№53*** |
| **Тема Акробатические упражнения** **Самостоятельная работа обучающихся:** Подготовка сообщения по теме: «Олимпийские игры» | ***№54*** |
| **Тема Акробатические упражнения** **Самостоятельная работа обучающихся:** Подготовка презентации по теме: «История возникновения гимнастики» | ***№55*** |
| **Раздел 6**  |  |
| **Тема 4.6.1. Контрольные нормативы** **Тема Контрольные нормативы** **Самостоятельная работа обучающихся:** Подготовка к сдаче контрольного норматива. | ***№56*** |
| **Тема Контрольные нормативы** **Самостоятельная работа обучающихся:** Подготовка к сдаче контрольного норматива. | ***№57*** |
|  **Тема Контрольные нормативы** **Самостоятельная работа обучающихся:** Упражнения на растяжение. | ***№58*** |
| **Тема Контрольные нормативы** **Самостоятельная работа обучающихся:** Выполнение индивидуальных заданий | ***№59*** |
|  |  |