

Государственное бюджетное профессиональное

образовательное учреждение

Республики Марий Эл

«Аграрно-строительный техникум»

Рабочая программа

учебной дисциплины ОДБ. 08 Физическая культура

для профессии

23.01.03 Автомеханик

Одобрена
ЦМК общеобразовательных
дисциплин

Протокол № 10 от
«14» июня 2017 г.

Председатель ЦМК
А.С. Коновалов

Составлена в соответствии с
Государственными требованиями к
минимуму содержания и уровню среднего
(полного) общего образования по
физической культуре при подготовке
выпускников по профессии
23.01.03 Автомеханик

Заместитель директора по УР
Э.В. Царегородцева
«15» июня 2017 г.

Автор: Коновалов А. С., преподаватель высшей квалификационной категории
ГБПОУ Республики Марий Эл «АСТ»

Рецензенты:

- 1) Царегородцева Э. В., преподаватель высшей квалификационной категории
ГБПОУ Республики Марий Эл «АСТ»
- 2) Кудрявцев Н.А., председатель ФСО «Юность России» Республики Марий
Эл.

Рецензия

на рабочую программу по дисциплине ОДБ.08 Физическая культура
для профессии 23.01.03 Автомеханик преподавателя физического воспитания
Коновалова Андрея Серафимовича

Содержание рабочей программы по учебной дисциплине «Физическая культура» соответствует требованиям, установленного Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования.

Согласно общих положений теории и методики физической культуры программа имеет следующие разделы: теоретический, практический и контрольный. Теоретический материал, излагаемый в форме лекции, позволит сформировать мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре, овладеть основами ведения здорового образа жизни учащихся.

Практический раздел программы направлен на обучение и совершенствование элементов техники легкой атлетики, спортивных игр (волейбола, баскетбола), гимнастики и лыжных гонок, а также повышению физической и функциональной подготовленности. Последовательность прохождения учебного материала, используемые средства и методы обучения в данных видах спорта подобраны методически правильно.

Контрольный раздел программы направлен на выполнение функции дифференцированного и объективного учёта результатов учебной деятельности учащихся. Контрольные нормативы включают двигательные тесты, позволяющие объективно оценить физическое состояние учащихся. Нормативные требования программы соответствуют образовательному стандарту по дисциплине «Физическая культура».

Рецензент _____ Кудрявцев Н.А. председатель МРО ФСО «Юность
России» Республики Марий Эл

Рецензия

на рабочую программу по дисциплине ОДБ.08 «Физическая культура»
для профессии 23.01.03 Автомеханик преподавателя физической культуры
Коновалова Андрея Серафимовича

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта и предназначена для преподавания в учреждениях среднего профессионального образования.

Данная программа рассчитана на работу со студентами по разделам: теоретический, практический и контрольный.

Излагаемый теоретический материал позволит студенту самостоятельно составить реферат, комплекс физических упражнений, позволяющих отражать современные тенденции и требования к предмету «Физическая культура».

В программе практического раздела изложены требования к уровню знаний, умений, навыков в обучении и совершенствовании техники по лёгкой атлетике, баскетболу, волейболу, гимнастике и лыжным гонкам. Последовательность изучения разделов и тем логически целесообразна.

Контрольный раздел позволяет обеспечить достижение необходимого уровня результатов при сдаче итоговых зачетных и экзаменационных нормативов.

Программа соответствует требованиям образовательного стандарта по дисциплине ОДБ.08 «Физическая культура» и может быть рекомендована к использованию в учебном процессе.

Рецензент _____ Царегородцева Э. В., преподаватель высшей квалификационной категории ГБПОУ Республики Марий Эл «АСТ»

Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре.

Базовый уровень.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **воспитание** бережного отношения к собственному здоровью, потребности 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;
- **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.

Обязательный минимум содержания основных образовательных программ

Физическая культура и основы здорового образа жизни

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.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности и массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность (2)

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); *технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.*

Прикладная физическая подготовка

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.

Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; *плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.*

Требования к уровню подготовки выпускников

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний вредных привычек;
- способы контроля и оценки 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;
- 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, укрепления и сохранения 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 жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

1. Курсивом в тексте выделен материал, который подлежит изучению, но не включается в Требования к уровню подготовки выпускников.

2. С учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона.

Пояснительная записка

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» предназначена для реализации ФГОС СПО (среднего (полного) общего образования) (базовый уровень) для всех форм обучения в части государственных требований к минимуму содержания и уровню подготовки выпускников и составлена на основе примерной программы 2008г. по физической культуре для профессий начального профессионального образования и специальностей среднего профессионального образования, автор: Бишаева А. А., доктор педагогических наук, профессор.

Программой предусматривается изучение вопросов научного представления о здоровом образе жизни, умениями и навыками физического совершенствования, о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, умении использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре.

Учебная дисциплина «Физическая культура» является технической дисциплиной. Преподавание дисциплины проводится в тесной взаимосвязи с дисциплиной: основы безопасности жизнедеятельности.

Курс состоит из 2 разделов. Каждый раздел разбит на темы. На изучение курса отводится:

Специальность		23.01.03 Автомеханик	
Курс		1	
Семестр		1	2
Количество часов по учебному	всего	76	104
	аудиторных	51	69
	из них: теоретических	4	4
	практических	47	65
	самостоятельной работы	25	35

Специальность		23.01.03 Автомеханик	
Курс		2	
Семестр		3	4
Количество часов по учебному	всего	72	6
	аудиторных	48	4
	из них: теоретических	2	
	практических	46	4
	самостоятельной работы	24	2

Формой промежуточной аттестации является: в 1 семестре зачёт, во 2 семестре зачёт; в 3 семестре зачёт; в 4 семестре зачёт;

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в учреждениях начального и среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего

(полного) общего образования, при подготовке квалифицированных рабочих и специалистов среднего звена.

Согласно «Рекомендациям по реализации образовательной программы среднего (полного) общего образования в образовательных учреждениях начального профессионального и среднего 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) физическая культура осваивается как базовый учебный предмет в учреждениях начального профессионального образования и среднего профессионального образования независимо от профиля профессионального образования.

Программа ориентирована 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 примерной программы составляет содержание, согласованное с требованиями федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования базового уровня.

Данная программа «Физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Программа содержит теоретический и практический раздел. 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.

Практический раздел предусматривает организацию учебно-тренировочных занятий, в ходе которых преподаватель знакомит обучающихся с основами валеологии; формирует установку на психическое и физическое здоровье. Содержание занятий обеспечивает 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.

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.

Для организации учебно-тренировочных занятий обучающихся в программу включены следующие виды спорта: легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, баскетбол, волейбол.

Теоретический и практический разделы программы предусматривают самостоятельные формы занятий студентов.

Для практических занятий на основании медицинских данных о состоянии здоровья, физического развития и подготовленности студентов распределяют на основную, подготовительную и специальную группы. Студенты основной и подготовительной групп могут заниматься вместе, но при дифференцированном подходе к возможностям освоения учебного материала.

Педагогический процесс, как любой процесс управления, требует обязательной обратной связи, функцию которой выполняет педагогический контроль. Опрос, наблюдение, отслеживание развития двигательных способностей и т. д. даёт возможность корректировки и оценки эффективности учебного процесса.

Контроль в процессе занятий обеспечивает оперативную, текущую и итоговую информацию о степени освоения теоретических знаний и умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности, уровне сформированности каждого студента. Он органически входит в каждое занятие. Педагогический контроль осуществляется преподавателем физического воспитания. Уровень овладения теоретическими и методическими знаниями определяется соответствующими практическими умениями и навыками их использования. Знания, умения и навыки студентов по физической культуре определяются оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно».

Общая физическая, спортивно-техническая подготовка и овладение жизненно-необходимыми умениями и навыками оцениваются по результатам выполненных контрольных упражнений и тестов (табл. прилагаются).

Условием допуска к контрольным заданиям (упражнениям) является регулярность посещения занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности. Критериями освоения студентами учебного материала является оценка регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов выполнения контрольных заданий в виде тестов и упражнений (см. табл.). Общая оценка определяется как среднеарифметическое положительных оценок по всем разделам учебной деятельности.

Содержание учебной дисциплины ОДБ. 08 «Физическая культура» для профессии

23.01.03 Автомеханик

Введение: Современное состояние физической культуры и спорта. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности.

Студент должен иметь представление о: роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; о требованиях инструкций по технике безопасности на занятиях;

Раздел 1 Теоретический

Тема 1.1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.

В результате изучения темы студент должен:

Иметь представление о: культуре здорового образа жизни, о значимости физического саморазвития и самосовершенствования;

Знать: цели и задачи физической культуры,

Уметь: использовать полученные знания в жизни и профессиональной деятельности;

Содержание учебного материала: Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодёжи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.

Самостоятельная работа: Составить индивидуальный план занятий физкультурой и спортом в режиме дня.

Закрепление изученного материала (чтение записи лекции, литературных источников). Перечислить методы повышения производственного и учебного труда.

Тема 1.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В результате изучения темы студент должен:

Иметь представление о: основных методах, формах и содержании самостоятельных занятий физическими упражнениями;

Знать: основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиену;

Уметь: самостоятельно провести тренировочное занятие;

Содержание учебного материала: Мотивация и целенаправленность самостоятельных заданий. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей. Основные признаки утомления.

Самостоятельная работа: Разработать комплексы утренней гимнастики (сделать записи комплексов в тетради и уметь показать сокурсникам на занятиях). Ежедневное выполнение разработанных комплексов. Закрепление изученного материала (чтение записи лекции, литературных источников). Перечислить средства и методы физического воспитания способствующие профилактике профессиональных заболеваний.

Тема 1.3 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.

В результате изучения темы студент должен:

Иметь представление о: методах, тестах, показателях самодиагностики и самоконтроля организма;

Знать: критерии оценок физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности;

Уметь: самостоятельно выполнять упражнения -тесты для контроля физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности;

Содержание учебного материала: Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств;

Самостоятельная работа: Перечислить факторы способствующие сохранению работоспособности в течении длительного времени. Выполнять и вести записи самоконтроля при занятиях физкультурой и спортом.

Раздел 2 Практический

Тема 2 Лёгкая атлетика.

В результате изучения темы студент должен:

Иметь представление о: видах дисциплин входящих в лёгкую атлетику;

Знать: фазы бега на короткие дистанции, виды проведения эстафет, состав участников, факторы влияющие на результат в эстафетном беге, упражнения для оценки и развития подвижности плечевого пояса, виды метания спортивных снарядов, способы прыжков в длину и высоту, правила соревнований по видам лёгкой атлетики;

Уметь: выполнять специальные упражнения для развития скорости бега, подбирать разбег в прыжках, метаниях, правильно передавать эстафетную палочку, передавать эстафетную палочку на максимальной скорости с учётом зоны передачи, самостоятельно выполнять разминку для подготовки к различным видам лёгкой атлетики, выполнять все подводящие и специальные упражнения ко всем видам лёгкой атлетики;

Содержание учебного материала: 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: перешагивания - «ножницы», метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);

Самостоятельная работа: Выполнение упражнений на развитие быстроты (специально-беговые упражнения, бег с ускорением). Выполнение упражнений по совершенствованию техники метания гранаты (подбор индивидуального разбега, многократное выполнение попыток метания шишек, камней, утяжелённого мяча, упражнения с эспандерами). Выполнение прыжков со скакалкой, подбора разбега в прыжках в длину. Кроссовая подготовка (бег в среднем темпе до 5км). Подготовка к бегу на результат - 400м и 2км (пробегание дистанции в темпе выше среднего, чередуя равномерный бег с ускорениями). Подготовка к бегу на результат - 3км (выполнение упражнений на развитие скоростной выносливости). Выполнение упражнений по совершенствованию техники челночного бега (правильная постановка ног при развороте, частота шагов). Выполнение упражнений по совершенствованию техники бега на виражах в эстафете, правильности передачи эстафетной палочки (многократное выполнение ускорений). Изучение правил соревнований по лёгкой атлетике.

Тема 3. Гимнастика.

В результате изучения темы студент должен:

Иметь представление о: видах дисциплин входящих в гимнастику;

Знать: правила поведения в спортивном зале и правила техники безопасности, правила оказания первой помощи при травмах на занятиях, структуру комплекса упражнений общеразвивающей гимнастики, упражнений на брусьях, на высокой перекладине, структуру выполнения акробатических элементов, структуру опорного прыжка, правила соревнований по гимнастике;

Уметь: выполнять строевые, общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, опорные прыжки через коня, козла, упражнения на брусьях, на высокой перекладине, упражнения с гирей - 16 кг;

Содержание учебного материала: Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом. Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Опорные прыжки. 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. Упражнения на высокой перекладине. Упражнения с гирей;

Самостоятельная работа: Выполнение акробатических упражнений (кувырки вперед, кувырки назад, стойки на лопатках, стойки на голове, стойки на руках). Выполнение строевых упражнений (повороты и перестроения на месте). Выполнение упражнений на высокой перекладине (подтягивание, подъем с переворотом, выход силой, подъем прямых ног). Выполнение упражнений с гирей 16кг (поднятие правой и левой рукой, с махом, в толчке). Разработка и выполнение комплексов упражнений 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). Выполнение различных прыжков со скакалкой (на левой ноге, на правой ноге, на двух ногах, меняя ноги). Выполнение упражнений на равновесие (в различных исходных положениях с закрытыми глазами). Выполнение упражнений на различные группы мышц (упражнения с гантелями, поднимания туловища, приседания на двух и одной ноге, сгибание и разгибание рук, наклоны вперед). Изучение правил соревнований по гимнастике.

Тема 4. Волейбол.

В результате изучения темы студент должен:

Иметь представление о: спортивной игре - волейбол, проводимых Первенствах и Чемпионатах;

Знать: правила соревнований, правила разминки, психологию подготовки игрока, технику выполнения подачи мяча и приёма после подачи, технику выполнения передач мяча, нападающего удара и блокирования, тактику игры в защите и в нападении;

Уметь: выполнять подачи мяча и осуществлять приём после подачи мяча соперником, выполнять верхние и нижние передачи мяча, передачи мяча над собой, упражнения на развитие прыгучести, ловкости, быстроты, выполнять нападающий удар и блокирование, осуществлять судейство игры, играть в составе команды;

Содержание учебного материала: Исходное положение (стойки). Перемещения. Передачи мяча. Подачи мяча. Нападающий удар. Блокирование. 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. Тактика нападения. Тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Учебные игры. Двухсторонняя игра;

Самостоятельная работа: Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений на различные группы мышц (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Выполнение упражнений по совершенствованию техники передач мяча над собой (выполнение передач мяча снизу и сверху на собой на различную высоту). Выполнение упражнений на развитие силы рук (подтягивание, подъём с переворотом, сгибание и разгибание рук). Кроссовая подготовка (пробегание дистанции до 3, до 5км). Изучение правил соревнований по волейболу.

Тема 5. Баскетбол.

В результате изучения темы студент должен:

Иметь представление о: спортивной игре - баскетбол, проводимых Первенствах и Чемпионатах;

Знать: правила соревнований, правила разминки, психологию подготовки игрока, технику ведения мяча, технику выполнения различных передач, бросков мяча (штрафных, средних и дальних дистанций, технику выбивания и вырывания мяча, технику остановки после ведения, поворотов на месте, технику выполнения броска после ведения. тактику игры в защите и в нападении;

Уметь: выполнять ведения мяча с изменением направления и скорости, передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, с отскоком от пола; выполнять броски мяча с различных дистанций, правильно останавливаться после ведения и выполнять повороты на месте, использовать вырывание и выбивание мяча, осуществлять судейство игры, играть в составе команды;

Содержание учебного материала: Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом). Прием техники защиты - перехват. Приемы, применяемые против броска. Тактика нападения. Тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Учебные игры. Двухсторонняя игра;

Самостоятельная работа: Выполнение упражнений по совершенствованию техники челночного бега (правильная постановка ног при развороте, частота шагов). Выполнение упражнений по совершенствованию техники ведения и передач мяча (ведение с изменением направления и скорости, высоты отскока, выполнение передач различными способами). Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений на различные группы мышц (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Выполнение упражнений на развитие силы рук (подтягивание, подъём с переворотом, сгибание и разгибание рук). Кроссовая подготовка (пробегание дистанции до 3, до 5км). Изучение правил соревнований по баскетболу.

Тема 6 Лыжная подготовка.

В результате изучения темы студент должен:

Иметь представление о: видах дисциплин входящих в программу лыжных гонок, проводимых Первенствах и Чемпионатах;

Знать: правила соревнований, правила разминки, инвентарь и форму для занятий на лыжах, способы передвижения на лыжах, лыжные хода, методику смазки лыж мазями и парафинами, первые признаки обморожения и первой помощи при них, технику

безопасности на уроках по лыжной подготовке, технику прохождения спусков и подъёмов, технику передвижения различными лыжными ходами;

Уметь: подбирать лыжный инвентарь, смазывать лыжи, выбирать место для занятий, тренировок, применять элементы горнолыжной техники (подъёмы, спуски, торможения и повороты), передвигаться всеми способами (попеременными и одновременными), пробежать контрольную дистанцию;

Содержание учебного материала: Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов 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;

Самостоятельная работа: Подготовить лыжный костюм, инвентарь к занятиям лыжной подготовкой, научиться самостоятельно использовать лыжные мази и парафины. Выполнение упражнений на совершенствование техники преодоления препятствий (неоднократное выполнение спусков в различных стойках на склонах разной крутизны, выполнение подъёмов "лесенкой", "ёлочкой"). Прохождение дистанции в равномерном темпе (прохождение дистанции различными ходами в темпе средней интенсивности). Отработка техники одновременного одношажного хода (прохождение дистанции с акцентом на правильность толчка). Отработка техники попеременного двухшажного хода (прохождение дистанции с акцентом на правильность толчка и согласованности работы рук и ног). Выполнение коротких ускорений с активным отдыхом. Прохождение дистанции в высоком темпе (прохождение дистанции различными ходами в темпе высокой интенсивности). Подготовиться к прохождению контрольной дистанции на результат. Изучение правил соревнований по лыжным гонкам.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
учебной дисциплины ОДБ. 08 «Физическая культура»
для профессии 23.01.03 Автомеханик

1 курс

Наименование разделов и тем	Максимальная учебная нагрузка студента, час	Количество аудиторных часов при очной форме обучения			Самостоятельная работа студента
		всего	теоретические занятия	практические занятия	
Введение	3	2	2		1
<u>Раздел 1</u> Теоретический	9	6	6		3
Итого	12	8	8		4
<u>Раздел 2</u> Практический					
<u>Тема 2</u> Легкая атлетика	45	30		30	15
<u>Тема 3</u> Гимнастика	30	20		20	10
<u>Тема 4</u> Волейбол	33	22		22	11
<u>Тема 5</u> Баскетбол	30	20		20	10
<u>Тема 6</u> Лыжная подготовка	30	20		20	10
Итого	168	112		112	56
<u>Всего</u>	180	120	8	112	60

**Тематический план учебной дисциплины ОДБ. 08 «Физическая культура»
для профессии 23.01.03 Автомеханик**

1 курс

Наименование разделов и тем	Максимальная учебная нагрузка на студента, час	Количество аудиторных часов при очной форме обучения			Самостоятельная работа студента
		всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
Введение	3	2	2		1
Современное состояние физической культуры и спорта. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности.	3	2	2		1
Раздел 1 Теоретический	9	6	6		3
Тема 1.1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	3	2	2		1
Тема 1.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	3	2	2		1
Тема 1.3 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	3	2	2		1
Раздел 2 Практический					
Тема 2 Легкая атлетика	45	30		30	15
Тема 2.1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции, бег 100 м. Обучение прыжку в длину с разбега.	3	2		2	1
Тема 2.2					

Обучение технике метания гранаты на дальность с разбега. Совершенствование прыжка в длину с разбега.	3	2		2	1
Тема 2.3 Контроль - бег 100 м. Совершенствование техники метания гранаты.	3	2		2	1
Тема 2.4 Совершенствование подбора разбега в прыжках в длину. Совершенствование разбега в метании гранаты на дальность.	3	2		2	1
Тема 2.5 Контроль - прыжок в длину. Совершенствование техники низкого старта, стартового разгона и финиширования.	3	2		2	1
Тема 2.6 Контроль - метание гранаты на дальность. Совершенствование техники бега на дистанции от 400 м до 2 км.	3	2		2	1
Тема 2.7 Закрепление техники низкого старта, стартового разгона, финиширования. Совершенствование бега в равномерном темпе на дистанцию 3000 м.	3	2		2	1
Тема 2.8 Контроль - бег на дистанцию 400 м и 2000 м. Совершенствование техники челночного бега.	3	2		2	1
Тема 2.9 Обучение прыжку в высоту способом «перешагивание». Совершенствование техники бега с низкого старта в эстафете 4x100 м и 4x400 м., бега по прямой.	3	2		2	1

Тема 2.10 Обучение подбору разбега в прыжках в высоту. Совершенствование техники бега по виражу в эстафете 4х100 м и 4х400 м.	3	2		2	1
Тема 2.11 Кроссовая подготовка, бег до 3 км. Совершенствование техники прыжка в высоту.	3	2		2	1
Тема 2.12 Контроль – эстафетный бег 4х100 и 4х400 м. Развитие скоростной выносливости.	3	2		2	1
Тема 2.13 Контроль – бег 3000 м. Правила соревнований. Развитие двигательных качеств.	3	2		2	1
Тема 2.14 Развитие скоростной выносливости. Кроссовая подготовка.	3	2		2	1
Тема 2.15 Сдача контрольных нормативов. Подведение итогов. Зачёт.	3	2		2	1
Тема 3 Гимнастика	30	20		20	10
Тема 3.1 Совершенствование поворотов и перестроений на месте. Обучение комбинации по акробатике.	3	2		2	1
Тема 3.2 Обучение комбинации на брусьях. Обучение опорному прыжку.	3	2		2	1
Тема 3.3 Совершенствование упражнений на высокой перекладине. Совершенствование опорного прыжка.	3	2		2	1
Тема 3.4 Контроль - комбинация					

по акробатике. Совершенствование упражнений на высокой перекладине.	3	2		2	1
Тема 3.5 Совершенствование поворотов и перестроений в движении. Контроль - комбинация на брусках.	3	2		2	1
Тема 3.6 Контроль – повороты и перестроения в движении. Совершенствование упражнений на развитие силы – гиря 16 кг.	3	2		2	1
Тема 3.7 Совершенствование прыжков через скакалку на 2-х ногах. Контроль – подтягивание на высокой перекладине.	3	2		2	1
Тема 3.8 Совершенствование строевых упражнениям в составе группы. Совершенствование упражнений на равновесие.	3	2		2	1
Тема 3.9 Контроль- поднятие гири 16 кг. Совершенствование строевых упражнений в составе группы.	3	2		2	1
Тема 3.10 Сдача контрольных нормативов. Совершенствование упражнений на высокой перекладине.	3	2		2	1
Тема 4 Волейбол	33	22		22	11
Тема 4.1 Совершенствование стоек и передвижений. Совершенствование передач мяча сверху.	3	2		2	1
Тема 4.2 Совершенствование передач мяча снизу.	3	2		2	1

Совершенствование верхних передач.					
Тема 4.3 Обучение игре у сетки, приему подачи. Совершенствование нижних передач мяча.	3	2		2	1
Тема 4.4 Обучение подаче мяча и приему мяча снизу. Совершенствование передач в движении.	3	2		2	1
Тема 4.5 Совершенствование подачи мяча и приему мяча снизу. Изучение правил игры. Учебная игра.	3	2		2	1
Тема 4.6 Контроль – передачи мяча над собой. Обучение взаимодействию игроков в защите. Зачёт.	3	2		2	1
Тема 4.7 Контроль – передачи мяча сверху. Обучение взаимодействию игроков в нападении.	3	2		2	1
Тема 4.8 Контроль – передачи мяча снизу. Совершенствование подачи мяча и приему.	3	2		2	1
Тема 4.9 Обучение нападающему удару. Контроль – подачи мяча.	3	2		2	1
Тема 4.10 Совершенствование передач в парах через сетку со сменой мест. Совершенствование нападающего удара.	3	2		2	1
Тема 4.11 Обучение блокированию нападающего удара. Двухсторонняя игра. Подведение итогов.	3	2		2	1
Тема 5 Баскетбол	30	20		20	10
Тема 5.1					

Совершенствование передач мяча. Совершенствование ведения мяча.	3	2		2	1
Тема 5.2 Совершенствование ведения мяча с изменением направления и скорости. Совершенствование передач и ловли мяча.	3	2		2	1
Тема 5.3 Обучение остановке после ведения. Совершенствование передач в движении.	3	2		2	1
Тема 5.4 Контроль – техника передач мяча на месте и в движении. Обучение вырыванию и выбиванию мяча.	3	2		2	1
Тема 5.5 Обучение штрафному броску. Обучение броску мяча после ведения.	3	2		2	1
Тема 5.6 Контроль – техника остановок и поворотов на месте. Совершенствование броска мяча после ведения.	3	2		2	1
Тема 5.7 Контроль – штрафной бросок. Обучение взаимодействию игроков в защите.	3	2		2	1
Тема 5.8 Обучение взаимодействию игроков в нападении. Учебная игра с заданиями. Правила соревнований.	3	2		2	1
Тема 5.9 Контроль- техника ведения мяча с изменением направления и скорости. Совершенствование бросков с различных дистанций.	3	2		2	1

Тема 5.10 Контроль – техника броска мяча после ведения. Двухсторонняя игра.	3	2		2	1
Тема 6 Лыжная подготовка	30	20		20	10
Тема 6.1 Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке. Подбор лыжного инвентаря. Смазка лыж.	3	2		2	1
Тема 6.2 Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Вкатывание в спокойном темпе.	3	2		2	1
Тема 6.3 Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Равномерное прохождение дистанции до 5 км.	3	2		2	1
Тема 6.4 Обучение технике подъема «елочкой». Обучение технике спуска в основной стойке.	3	2		2	1
Тема 6.5 Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники подъемов и спусков.	3	2		2	1
Тема 6.6 Обучение технике подъема «лесенкой». Равномерное прохождение дистанции до 8 км.	3	2		2	1
Тема 6.7 Совершенствование техники преодоления препятствий. Прохождение дистанции различными способами.	3	2		2	1

Тема 6.8 Обучение технике спуска. Равномерное прохождение дистанции до 10 км.	3	2		2	1
Тема 6.9 Контроль – спуски и подъемы. Развитие скоростной выносливости	3	2		2	1
Тема 6.10 Контроль - прохождение дистанции на результат. Подведение итогов. Правила соревнований.	3	2		2	1
Всего	180	120	8	112	60

Литература

Основная

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.

Дополнительная

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.

**ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Физич еские способ ности	Контрол ьное упражне ние (тест)	Возр аст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоро стные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Коорд инацио нные	Челночны й бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоро стно- силов ые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Вынос ливно сть	6- минутны й бег, м	16	1500 и выше	1300– 1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050– 1200	900 и ниже
			17	1500	1300– 1400	1100	1300	1050– 1200	900
5	Гибкос ть	Наклон вперед из положени я стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силов ые	Подтягив ание: на высокой переклад ине из виса, кол- во раз (юноши), на низкой переклад ине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

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

**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
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

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).

ПЕРЕЧЕНЬ

заданий для самостоятельной работы по дисциплине ОДБ.08 «Физическая культура»

для профессии 23.01.03 Автомеханик (1 курс)

Раздел, тема	Наименование работы	Кол-во часов
Введение	Самостоятельная работа №1 Подготовиться к сдаче экспресс - тестов по физической подготовленности.	1
Раздел 1 Теоретический		3
Тема 1.1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Самостоятельная работа №2 Составить индивидуальный план занятий физкультурой и спортом в режиме дня. Закрепление изученного материала (чтение записи лекции, литературных источников). Перечислить методы повышения производительного и учебного труда.	1
Тема 1.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Самостоятельная работа №3 Разработать комплексы утренней гимнастики (сделать записи комплексов в тетради и уметь показать сокурсникам на занятиях). Ежедневное выполнение разработанных комплексов. Закрепление изученного материала (чтение записи лекции, литературных источников). Перечислить средства и методы физического воспитания способствующие профилактике профессиональных заболеваний.	1
Тема 1.3 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	Самостоятельная работа №4 Перечислить факторы способствующие сохранению работоспособности в течении длительного времени. Выполнять и вести записи самоконтроля при занятиях физкультурой и спортом.	1
Раздел 2 Практический		
Тема2 Легкая атлетика		15
Тема 2.1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции, бег 100 м. Обучение прыжку в длину с разбега.	Самостоятельная работа №5 Выполнение упражнений на развитие быстроты (специально-беговые упражнения).	1
Тема 2.2 Обучение технике метания гранаты	Самостоятельная работа №6	

на дальность с разбега. Совершенствование прыжка в длину с разбега.	Развитие скоростных качеств (специально-беговые упражнения, бег с ускорением).	1
Тема 2.3 Контроль - бег 100 м. Совершенствование техники метания гранаты.	Самостоятельная работа №7 Отработать технику метания гранаты (подбор индивидуального разбега, многократное выполнение попыток).	1
Тема 2.4 Совершенствование подбора разбега в прыжках в длину. Совершенствование разбега в метании гранаты на дальность.	Самостоятельная работа №8 Отработать технику прыжка в длину (многократное выполнение попыток прыжка).	1
Тема 2.5 Контроль - прыжок в длину. Совершенствование техники низкого старта, стартового разгона и финиширования.	Самостоятельная работа №9 Подготовиться к сдаче метания гранаты на дальность(подбор индивидуального разбега, многократное выполнение попыток).	1
Тема 2.6 Контроль - метание гранаты на дальность. Совершенствование техники бега на дистанции от 400 м до 2 км.	Самостоятельная работа №10 Отработать технику челночного бега (правильная постановка ног при развороте, частота шагов).	1
Тема 2.7 Закрепление техники низкого старта, стартового разгона, финиширования. Совершенствование бега в равномерном темпе на дистанцию 3000 м.	Самостоятельная работа №11 Подготовиться к бегу на результат - 400м и 2км. (пробегание дистанции в темпе выше среднего, чередуя равномерный бег с ускорениями).	1
Тема 2.8 Контроль - бег на дистанцию 400 м и 2000 м. Совершенствование техники челночного бега.	Самостоятельная работа №12 Отработать технику челночного бега (правильная постановка ног при развороте, частота шагов), технику бега на виражах в эстафете, правильность передачи эстафетной палочки.	1
Тема 2.9 Обучение прыжку в высоту способом «перешагивание». Совершенствование техники бега с низкого старта в эстафете 4x100 м и 4x400 м., бега по прямой.	Самостоятельная работа №13 Кроссовая подготовка (бег в среднем темпе до 5км).	1
Тема 2.10 Обучение подбору разбега в прыжках в высоту. Совершенствование техники бега по виражу в эстафете 4x100 м и 4x400 м.	Самостоятельная работа №14 Кроссовая подготовка (бег в высоком темпе до 5км).	1
Тема 2.11 Кроссовая подготовка, бег до 3 км. Совершенствование техники прыжка в высоту.	Самостоятельная работа №15 Подготовиться к бегу на результат в эстафете (выполнение многократных ускорений).	1

Тема 2.12 Контроль – эстафетный бег 4x100 и 4x400 м. Развитие скоростной выносливости.	Самостоятельная работа №16 Кроссовая подготовка, подготовка к бегу на результат- 3 км (выполнение упражнений на развитие скоростной выносливости).	1
Тема 2.13 Контроль – бег 3000 м. Правила соревнований. Развитие двигательных качеств.	Самостоятельная работа №17 Изучение правил соревнований по лёгкой атлетике.	1
Тема 2.14 Развитие скоростной выносливости. Кроссовая подготовка.	Самостоятельная работа №18 Изучение правил соревнований по лёгкой атлетике.	1
Тема 2.15 Сдача контрольных нормативов. Подведение итогов. Зачёт.	Самостоятельная работа №19 Кроссовая подготовка.	1
Тема 3 Гимнастика		10
Тема 3.1 Совершенствование поворотов и перестроений на месте. Обучение комбинации по акробатике.	Самостоятельная работа №20 Выполнение акробатических упражнений (кувырков вперёд, кувырков назад, стоек на лопатках, стоек на голове), поворотов и перестроений на месте.	1
Тема 3.2 Обучение комбинации на брусьях. Обучение опорному прыжку.	Самостоятельная работа №21 Выполнение упражнений на развитие силы рук (подтягивание, подъём с переворотом, сгибание и разгибание рук).	1
Тема 3.3 Совершенствование упражнений на высокой перекладине. Совершенствование опорного прыжка.	Самостоятельная работа №22 Подготовиться к сдаче акробатической комбинации (выполнение кувырков вперёд, кувырков назад, стоек на лопатках, стоек на голове).	1
Тема 3.4 Контроль - комбинация по акробатике. Совершенствование упражнений на высокой перекладине.	Самостоятельная работа №23 Подготовиться к сдаче акробатической комбинации (выполнение упражнений на различные группы мышц, подтягивания, поднимания туловища).	1
Тема 3.5 Совершенствование поворотов и перестроений в движении. Контроль - комбинация на брусьях.	Самостоятельная работа №24 Выполнение упражнений с гирей 16кг (поднятие правой и левой рукой, с махом, в толчке).	1
Тема 3.6 Контроль – повороты и перестроения в движении. Совершенствование упражнений на развитие силы – гиря 16 кг.	Самостоятельная работа №25 Подготовиться к сдаче подтягивания (выполнение упражнений на развитие силы рук).	1
Тема 3.7 Совершенствование прыжков через скакалку на 2-х ногах. Контроль – подтягивание на высокой перекладине.	Самостоятельная работа №26 Выполнение упражнений на развитие силы рук (подтягивание, подъём с переворотом, сгибание и разгибание рук), различных прыжков со скакалкой.	1
Тема 3.8 Совершенствование строевых упражнениям в	Самостоятельная работа №27 Подготовиться к сдаче упражнений с гирей - 16кг. (выполнение пониманий правой и	1

составе группы. Совершенствование упражнений на равновесие.	левой рукой).	
Тема 3.9Контроль- поднимание гири 16 кг. Совершенствование строевых упражнений в составе группы.	Самостоятельная работа №28 Подготовка к сдаче контрольных нормативов (выполнение подтягивания, прыжка в длину с места, наклона вперёд).	1
Тема 3.10Сдача контрольных нормативов. Совершенствование упражнений на высокой перекладине.	Самостоятельная работа №29 Выполнение упражнений на различные группы мышц - подтягивание, поднимание туловища, наклоны вперёд, сгибание и разгибание рук).	1
Тема 4 Волейбол		11
Тема 4.1 Совершенствование стоек и передвижений. Совершенствование передач мяча сверху.	Самостоятельная работа №30 Отработать технику передач мяча над собой (работа с мячом - выполнение передач мяча снизу и сверху над собой на различную высоту).	1
Тема 4.2 Совершенствование передач мяча снизу. Совершенствование верхних передач.	Самостоятельная работа №31 Выполнение упражнений на развитие силы рук (подтягивание, подъём с переворотом, сгибание и разгибание рук), различных прыжков со скакалкой.	1
Тема 4.3 Обучение игре у сетки, приёму подачи. Совершенствование нижних передач мяча.	Самостоятельная работа №32 Кроссовая подготовка (пробегание дистанции до 3км).	1
Тема 4.4 Обучение подаче мяча и приему мяча снизу. Совершенствование передач в движении.	Самостоятельная работа №33 Кроссовая подготовка (пробегание дистанции до 4км).	1
Тема 4.5 Совершенствование подачи мяча и приему мяча снизу. Изучение правил игры. Учебная игра.	Самостоятельная работа №34 Кроссовая подготовка (пробегание дистанции до 5км).	1
Тема 4.6 Контроль - передачи мяча над собой. Обучение взаимодействию игроков в защите. Зачёт.	Самостоятельная работа №35 Подготовиться к сдаче верхних передач мяча.	1
Тема 4.7 Контроль – передачи мяча сверху. Обучение взаимодействию игроков в нападении.	Самостоятельная работа №36 Изучение правил соревнований по волейболу.	1
Тема 4.8 Контроль - передачи мяча снизу. Совершенствование подачи мяча и приёму.	Самостоятельная работа №37 Подготовиться к сдаче подачи мяча.	1
Тема 4.9 Обучение нападающему удару. Контроль - подачи мяча.	Самостоятельная работа №38 Изучение правил соревнований по волейболу.	1

Тема 4.10 Совершенствование передач в парах через сетку со сменой мест. Совершенствование нападающего удара.	Самостоятельная работа №39 Выполнение упражнений на развитие мышц живота. Изучение правил соревнований по волейболу.	1
Тема 4.11 Обучение блокированию нападающего удара. Двухсторонняя игра. Подведение итогов.	Самостоятельная работа №40 Выполнение упражнений на различные группы мышц - подтягивание, поднимание туловища, наклоны вперёд, сгибание и разгибание рук).	1
Тема 5 Баскетбол		10
Тема 5.1 Совершенствование передач мяча. Совершенствование ведения мяча.	Самостоятельная работа №41 Отработать технику челночного бега (правильная постановка ног при развороте, частота шагов).	1
Тема 5.2 Совершенствование ведения мяча с изменением направления и скорости. Совершенствование передач и ловли мяча.	Самостоятельная работа №42 Подготовка к сдаче контрольных нормативов (выполнение подтягивания, прыжка в длину с места, наклона вперёд).	1
Тема 5.3 Обучение остановке после ведения. Совершенствование передач в движении.	Самостоятельная работа №43 Кроссовая подготовка (пробегание дистанции до 3км).	1
Тема 5.4 Контроль - техника передач мяча на месте и в движении. Обучение выбиванию и вырыванию мяча.	Самостоятельная работа №44 Развитие скоростных качеств (специально-беговые упражнения, бег с ускорением).	1
Тема 5.5 Обучение штрафному броску. Обучение броску мяча после ведения.	Самостоятельная работа №45 Кроссовая подготовка (пробегание дистанции до 5км).	1
Тема 5.6 Контроль - техника остановок и поворотов на месте	Самостоятельная работа №46 Подготовка к сдаче штрафного броска.	1
Тема 5.7 Контроль - штрафной бросок. Обучение взаимодействию игроков в защите.	Самостоятельная работа №47 Изучение правил соревнований по баскетболу.	1
Тема 5.8 Обучение взаимодействию игроков в нападении. Учебная игра с заданиями. Правила соревнований.	Самостоятельная работа №48 Отработать технику ведения и передач мяча (работа с мячом - ведение с изменением направления и скорости, высотой отскока, выполнение передач различными способами).	1
Тема 5.9 Контроль- техника ведения мяча с изменением направления и скорости. Совершенствование бросков с различных дистанций.	Самостоятельная работа №49 Подготовка к сдаче броска после ведения.	1
Тема 5.10 Контроль - техника броска мяча	Самостоятельная работа №50	

после ведения. Двухсторонняя игра.	Изучение правил соревнований по баскетболу.	1
Тема 6 Лыжная подготовка		10
Тема 6.1 Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке. Подбор лыжного инвентаря. Смазка лыж.	Самостоятельная работа №51 Подготовить лыжный костюм и инвентарь (быть готовым к занятиям лыжной подготовкой).	1
Тема 6.2 Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Вкатывание в спокойном темпе.	Самостоятельная работа №52 Прохождение дистанции в равномерном темпе (прохождение дистанции различными ходами в темпе средней интенсивности).	1
Тема 6.3 Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Равномерное прохождение дистанции до 5 км.	Самостоятельная работа №53 Отработать технику одновременного одношажного хода (прохождение дистанции с акцентом на правильность толчка).	1
Тема 6.4 Обучение технике подъема «елочкой». Обучение технике спуска в основной стойке.	Самостоятельная работа №54 Отработать технику преодоления препятствий (неоднократное выполнение спусков в различных стойках, отработка подъёмов "лесенкой", "ёлочкой"). Выполнение коротких ускорений с активным отдыхом.	1
Тема 6.5 Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники подъёмов и спусков.	Самостоятельная работа №55 Отработать технику попеременного двухшажного хода (прохождение дистанции с акцентом на правильность толчка).	1
Тема 6.6 Обучение технике подъема «лесенкой». Равномерное прохождение дистанции до 8 км.	Самостоятельная работа №56 Прохождение дистанции в среднем темпе (прохождение дистанции различными ходами в темпе средней интенсивности).	1
Тема 6.7 Совершенствование техники преодоления препятствий. Прохождение дистанции различными способами.	Самостоятельная работа №57 Прохождение дистанции в высоком темпе (прохождение дистанции различными ходами в темпе высокой интенсивности).	1
Тема 6.8 Обучение технике спуска. Равномерное прохождение дистанции до 10 км.	Самостоятельная работа №58 Отработать технику преодоления препятствий (неоднократное выполнение спусков в различных стойках, отработка подъёмов "лесенкой", "ёлочкой").	1
Тема 6.9 Контроль – спуски и подъёмы. Развитие скоростной выносливости	Самостоятельная работа №59 Подготовиться к прохождению контрольной дистанции на результат (бег на лыжах до 10км).	1
Тема 6.10 Контроль - прохождение дистанции на результат. Подведение итогов. Правила соревнований.	Самостоятельная работа №60 Изучение правил соревнований по лыжным гонкам.	1

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

Республики Марий Эл

«Аграрно-строительный техникум»

УТВЕРЖДАЮ:

Заместитель директора по УР:

_____ / _____

« _____ » _____ 201 _____ г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

по учебной дисциплине ОДБ.08 "Физическая культура"

специальность 23.01.03 Автомеханик

на 1-2 семестр 201__ / 201__ учебного года

курс 1 группа 15 Количество учебных часов по учебному плану

всего	180 часов
аудиторных	120 часов
самостоятельной работы	60 часов

Преподаватель: Коновалов А. С.

Календарно-тематический план составлен в соответствии с программой, утвержденной « _____ » _____ 20__ г. Рассмотрен на заседании ЦМК общеобразовательных дисциплин (сельскохозяйственного профиля) Протокол № _____ от « _____ » _____ 201__ г.

Председатель ЦМК _____ / _____

№ занятия	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Календарные сроки	Виды учебного занятия	Средства обучения	Задание для студентов	Самостоятельная работа студентов	Междисциплинарные связи
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Введение							
1	Современное состояние физической культуры и спорта. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности.	2	1 сем.	теоретическое (лекция)	Журнал инструкций по технике безопасности. Общеобразовательные стандарты	Записи в тетрадях	Подготовиться к сдаче экспресс - тестов по физической подготовленности.	Медицина - оказание первой помощи при травмах
	Раздел I Теоретический							
2	Тема 1.1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	1 сем.	теоретическое (изучение нового материала)	учебник	Подготовиться к бегу на короткие дистанции	Составить индивидуальный план занятий физкультурой и спортом в режиме дня. Закрепление изученного материала (чтение записи лекции, литературных источников). Перечислить методы повышения производительного и учебного труда.	ОБЖ - двигательная активность

32	Тема 1.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	2 сем.	теоретическое (изучение нового материала)	учебник	Записи в тетрадях	Разработать комплексы утренней гимнастики (сделать записи комплексов в тетради и уметь показать сокурсникам на занятиях). Ежедневное выполнение разработанных комплексов. Закрепление изученного материала (чтение записи лекции, литературных источников). Перечислить средства и методы физического воспитания способствующие профилактике профессиональных заболеваний.	Медицина - характеристика профессиональных заболеваний
43	Тема 1.3 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	2	2 сем.	теоретическое (изучение нового материала)	учебник	Записи в тетрадях	Перечислить факторы способствующие сохранению работоспособности в течении длительного времени. Выполнять и вести записи самоконтроля при занятиях физкультурой и спортом.	ОБЖ - двигательная активность
	Раздел II Практический							
	Тема2 Легкая атлетика							

3	Тема 2.1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции, бег 100 м. Обучение прыжку в длину с разбега.	2	1 сем.	практическое	секундометр, колодки, рулетка, грабли, флажки	Развитие скоростных качеств	Выполнение упражнений на развитие быстроты (специально-беговые упражнения).	Физика - сила трения, инерция. ОБЖ - двигательная активность
4	Тема 2.2 Обучение технике метания гранаты на дальность с разбега. Совершенствование прыжка в длину с разбега.	2	1 сем.	практическое	гранаты, рулетка, грабли, флажки	Бег 100м	Развитие скоростных качеств (специально-беговые упражнения, бег с ускорением).	Физика - траектория, путь, перемещения
5	Тема 2.3 Контроль - бег 100 м. Совершенствование техники метания гранаты.	2	1 сем.	практическое	секундометр, колодки, гранаты, флажки	Метание гранаты	Отработать технику метания гранаты (подбор индивидуального разбега, многократное выполнение попыток).	Физика - ускоренное движение
6	Тема 2.4 Совершенствование подбора разбега в прыжках в длину. Совершенствование разбега в метании гранаты на дальность.	2	1 сем.	практическое	гранаты, рулетка, грабли, флажки	Прыжок в длину	Отработать технику прыжка в длину (многократное выполнение попыток прыжка).	Физика - траектория, путь, перемещения
7	Тема 2.5 Контроль - прыжок в длину. Совершенствование техники низкого старта, стартового разгона и финиширования.	2	1 сем.	практическое	рулетка, грабли, флажки, секундометр	Метание гранаты	Подготовиться к сдаче метания гранаты на дальность(подбор индивидуального разбега, многократное выполнение попыток).	Физика - сила тяжести, инерция

8	Тема 2.6 Контроль - метание гранаты на дальность. Совершенствование техники бега на дистанции от 400 м до 2 км.	2	1 сем.	практическое	секундометр, гранаты, флажки	Развитие выносливости	Отработать технику челночного бега (правильная постановка ног при развороте, частота шагов).	Физика - сложение скоростей
9	Тема 2.7 Закрепление техники низкого старта, стартового разгона, финиширования. Совершенствование бега в равномерном темпе на дистанцию 3000 м.	2	1 сем.	практическое	секундометр	Подготовиться к бегу на 400 и 2000м.	Подготовиться к бегу на результат - 400м и 2км. (пробегание дистанции в темпе выше среднего, чередуя равномерный бег с ускорениями).	Физика - ускорения, углы. ОБЖ - тактическая подготовка
10	Тема 2.8 Контроль - бег на дистанцию 400 м и 2000 м. Совершенствование техники челночного бега.	2	1 сем.	практическое	секундометр, кубики	Бег до 3000м.	Отработать технику челночного бега (правильная постановка ног при развороте, частота шагов), технику бега на виражах в эстафете, правильность передачи эстафетной палочки.	Физика - механические колебания. ОБЖ - действия солдата в нападениях
54	Тема 2.9 Обучение прыжку в высоту способом «перешагивание». Совершенствование техники бега с низкого старта в эстафете 4x100 м и 4x400 м., бега по прямой.	2	2 сем.	практическое	планка, маты, скамейки, эстафетные палочки, секундометр	Эстафетный бег	Кроссовая подготовка (бег в среднем темпе до 5км).	Математика - сложение чисел. Физика - вес тела, невесомость

55	Тема 2.10 Обучение подбору разбега в прыжках в высоту. Совершенствование техники бега по виражу в эстафете 4x100 м и 4x400 м.	2	2 сем.	практическое	планка, маты, скамейки, эстафетные палочки, секундометр	Развитие скоростных качеств	Подготовиться к бегу на результат в эстафете (выполнение многократных ускорений).	Математика - сложение чисел. Физика - вес тела, невесомость
56	Тема 2.11 Кроссовая подготовка, бег до 3 км. Совершенствование техники прыжка в высоту.	2	2 сем.	практическое	планка, маты, скамейки, эстафетные палочки, секундометр	Шестиминутный бег	Подготовиться к бегу на результат в эстафете (выполнение многократных ускорений).	Физика - вес тела, невесомость. Математика - высота
57	Тема 2.12 Контроль – эстафетный бег 4x100 и 4x400 м. Развитие скоростной выносливости.	2	2 сем.	практическое	секундометр, эстафетные палочки	Бег 3000м.	Кроссовая подготовка, подготовка к бегу на результат- 3 км (выполнение упражнений на развитие скоростной выносливости).	Физика - скорость, инерция
58	Тема 2.13 Контроль – бег 3000 м. Правила соревнований. Развитие двигательных качеств.	2	2 сем.	практическое	секундометр, правила соревнований по лёгкой атлетике	Развитие выносливости	Изучение правил соревнований по лёгкой атлетике.	ОБЖ - передвижения солдата в бою.

59	Тема 2.14 Сдача контрольных нормативов. Подведение итогов.	2	2 сем.	практическое	секундометр, маты, перекладина, рулетка	Подготовиться к зачёту	Изучение правил соревнований по лёгкой атлетике.	Математика - сложение чисел
60	Тема 2.15 Развитие скоростной выносливости. Кроссовая подготовка. Зачёт.	2	2 сем.	практическое	секундометр, флажки		Кроссовая подготовка	Математика - сложение чисел
	Тема 3 Гимнастика							
11	Тема 3.1 Совершенствование поворотов и перестроений на месте. Обучение комбинации по акробатике.	2	1 сем.	практическое	маты, скакалки	Подтягивание	Выполнение акробатических упражнений (кувырков вперёд, кувырков назад, стоек на лопатках, стоек на голове), поворотов и перестроений на месте.	ОБЖ - строевые приёмы
12	Тема 3.2 Обучение комбинации на брусьях. Обучение опорному прыжку.	2	1 сем.	практическое	брусья, маты, конь, козёл, гимнастический мостик	Наклон вперёд	Выполнение упражнений на развитие силы рук (подтягивание, подъём с переворотом, сгибание и разгибание рук).	Биология - мышцы рук. ОБЖ - особенности военной службы

13	Тема 3.3 Совершенствование упражнений на высокой перекладине. Совершенствование опорного прыжка.	2	1 сем.	практическое	перекладина, маты, конь, козёл, гимнастический мостик	Упражнения на высокой перекладине, акробатическая комбинация	Подготовиться к сдаче акробатической комбинации (выполнение кувырков вперёд, кувырков назад, стоек на лопатках, стоек на голове).	ОБЖ - физическая подготовка
14	Тема 3.4 Контроль - комбинация по акробатике. Совершенствование упражнений на высокой перекладине.	2	1 сем.	практическое	маты, перекладина	Челночный бег 3 x 10м, комбинация на брусках	Подготовиться к сдаче акробатической комбинации (выполнение упражнений на различные группы мышц, подтягивания, поднимания туловища).	Биология - опорно-двигательная система
15	Тема 3.5 Совершенствование поворотов и перестроений в движении. Контроль - комбинация на брусках.	2	1 сем.	практическое	бруска, маты	Строевые упражнения	Выполнение упражнений с гирей 16кг (поднятие правой и левой рукой, с махом, в толчке).	ОБЖ - тактическая подготовка
16	Тема 3.6 Контроль – повороты и перестроения в движении. Совершенствование упражнений на развитие силы – гиря 16 кг.	2	1 сем.	практическое	маты, гиря 16кг, скакалки	Упражнения с гирей, подтягивание	Подготовиться к сдаче подтягивания (выполнение упражнений на развитие силы рук).	ОБЖ - основы здорового образа жизни

17	Тема 3.7 Совершенствование прыжков через скакалку на 2-х ногах. Контроль – подтягивание на высокой перекладине.	2	1 сем.	практическое	скакалки, перекладина, маты	Строевые упражнения, поднимание туловища за 1 мин.	Выполнение упражнений на развитие силы рук (подтягивание, подъем с переворотом, сгибание и разгибание рук), различных прыжков со скакалкой.	ОБЖ - физическая подготовка
18	Тема 3.8 Совершенствование строевых упражнениям в составе группы. Совершенствование упражнений на равновесие.	2	1 сем.	практическое	гантели, скакалки	Упражнения с гирей	Подготовиться к сдаче упражнений с гирей - 16кг. (выполнение поворотов правой и левой рукой).	ОБЖ - строение и управление ими
19	Тема 3.9 Контроль- поднимание гири 16 кг. Совершенствование строевых упражнений в составе группы.	2	1 сем.	практическое	гири 16кг, маты	Поднимание туловища за 5 мин.	Подготовка к сдаче контрольных нормативов (выполнение подтягивания, прыжка в длину с места, наклона вперед).	ОБЖ - строевые приемы и движения без оружия. Физика - второй закон Ньютона

20	Тема 3.10 Сдача контрольных нормативов. Совершенствование упражнений на высокой перекладине.	2	1 сем.	практическое	перекладина, маты, секундомер	Упражнения на равновесие, прыжки со скакалкой	Выполнение упражнений на различные группы мышц - подтягивание, поднимание туловища, наклоны вперед, сгибание и разгибание рук).	ОБЖ - физическая подготовка. Физика - скорость, движение по окружности, период, частота вращения
	Тема 4 Волейбол							
21	Тема 4.1 Совершенствование стоек и передвижений. Совершенствование передач мяча сверху.	2	1 сем.	практическое	свисток, волейбольные мячи, волейбольная сетка	Передачи мяча	Отработать технику передач мяча над собой (работа с мячом - выполнение передач мяча снизу и сверху над собой на различную высоту).	Физика - траектория. ОБЖ - здоровый образ жизни
22	Тема 4.2 Совершенствование передач мяча снизу. Совершенствование верхних передач.	2	1 сем.	практическое	свисток, волейбольные мячи, волейбольная сетка	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Выполнение упражнений на развитие силы рук (подтягивание, подъем с переворотом, сгибание и разгибание рук), различных прыжков со скакалкой.	Физика - третий закон Ньютона
23	Тема 4.3 Обучение игре у сетки, приему подачи. Совершенствование нижних передач мяча.	2	1 сем.	практическое	свисток, волейбольные мячи, волейбольная сетка	Передачи мяча над собой		Физика - масса тела

24	Тема 4.4 Обучение подаче мяча и приему мяча снизу. Совершенствование передач в движении.	2	1 сем.	практическое	свисток, волейбольные мячи, волейбольная сетка	Прыжок в длину с места	Кроссовая подготовка (пробегание дистанции до 3км).	Физика - движение тел, траектория
25	Тема 4.5 Совершенствование подачи мяча и приему мяча снизу. Изучение правил игры. Учебная игра.	2	1 сем.	практическое	свисток, волейбольные мячи, волейбольная сетка, правила соревнований по волейболу	Челночный бег 10 х10м. Подготовиться к зачёту	Кроссовая подготовка (пробегание дистанции до 5км).	Физика - ускорение
26	Тема 4.6 Контроль – передачи мяча над собой. Зачёт. Обучение взаимодействию игроков в защите.	1 1	1 сем. 2 сем.	практическое	свисток, волейбольные мячи, волейбольная сетка	Шестиминутный бег	Подготовиться к сдаче верхних передач мяча.	Физика - давление
27	Тема 4.7 Контроль – передачи мяча сверху. Обучение взаимодействию игроков в нападении.	2	2 сем.	практическое	свисток, волейбольные мячи, волейбольная сетка	Подтягивание, подъём с переворотом	Изучение правил соревнований по волейболу.	Физика - траектория
28	Тема 4.8 Контроль – передачи мяча снизу. Совершенствование подачи мяча и приему.	2	2 сем.	практическое	свисток, волейбольные мячи, волейбольная сетка	Подачи мяча	Подготовиться к сдаче подачи мяча.	Физика - падение тел с высоты, траектория

29	Тема 4.9 Обучение нападающему удару. Контроль – подачи мяча.	2	2 сем.	практическое	свисток, волейбольные мячи, волейбольная сетка	Прыжки со скакалкой	Изучение правил соревнований по волейболу.	Физика - третий закон Ньютона
30	Тема 4.10 Совершенствование передач в парах через сетку со сменой мест. Совершенствование нападающего удара.	2	2 сем.	практическое	свисток, волейбольные мячи, волейбольная сетка	Поднимание туловища за 1 мин.	Выполнение упражнений на развитие мышц живота. Изучение правил соревнований по волейболу.	Физика - сила, ускорение
31	Тема 4.11 Обучение блокированию нападающего удара. Двухсторонняя игра. Подведение итогов.	2	2 сем.	практическое	свисток, волейбольные мячи, волейбольная сетка	Поднимание туловища за 5 мин.	Выполнение упражнений на различные группы мышц - подтягивание, поднимание туловища, наклоны вперед, сгибание и разгибание рук).	Физика - ускорение, потенциальная энергия
	Тема 5 Баскетбол							
44	Тема 5.1 Совершенствование передач мяча. Совершенствование ведения мяча.	2	2 сем.	практическое	свисток, баскетбольные мячи	Ведение мяча	Отработать технику челночного бега (правильная постановка ног при развороте, частота шагов).	ОБЖ - двигательная активность
45	Тема 5.2 Совершенствование ведения мяча с изменением направления и скорости. Совершенствование передач и ловли мяча.	2	2 сем.	практическое	свисток, баскетбольные мячи	Правила соревнований по баскетболу	Подготовка к сдаче контрольных нормативов (выполнение подтягивания, прыжка в длину с места, наклона вперед).	ОБЖ - здоровый образ жизни

46	Тема 5.3 Обучение остановке после ведения. Совершенствование передач в движении.	2	2 сем.	практическое	свисток, баскетбольные мячи	Подтягивание	Кроссовая подготовка (пробегание дистанции до 3км).	Физика - инерция
47	Тема 5.4 Контроль – техника передач мяча на месте и в движении. Обучение вырыванию и выбиванию мяча.	2	2 сем.	практическое	свисток, баскетбольные мячи	Шестиминутный бег	Развитие скоростных качеств (специально-беговые упражнения, бег с ускорением).	Физика - ускорение, вес тела, скорость
48	Тема 5.5 Обучение штрафному броску. Обучение броску мяча после ведения.	2	2 сем.	практическое	свисток, баскетбольные мячи	Наклон вперед	Кроссовая подготовка (пробегание дистанции до 5км).	Физика - траектория
49	Тема 5.6 Контроль – техника остановок и поворотов на месте. Совершенствование броска мяча после ведения.	2	2 сем.	практическое	свисток, баскетбольные мячи	Штрафной бросок	Подготовка к сдаче штрафного броска.	Медицина - ушибы, переломы
50	Тема 5.7 Контроль – штрафной бросок. Обучение взаимодействию игроков в защите.	2	2 сем.	практическое	свисток, баскетбольные мячи	Прыжок в длину с места	Изучение правил соревнований по баскетболу.	Физика - траектория
51	Тема 5.8 Обучение взаимодействию игроков в нападении. Учебная игра с заданиями. Правила соревнований.	2	2 сем.	практическое	свисток, баскетбольные мячи	Броски с различных дистанций	Отработать технику ведения и передач мяча (работа с мячом - ведение с изменением направления и скорости, высотой отскока, выполнение передач различными способами).	ОБЖ - здоровый образ жизни

52	Тема 5.9 Контроль- техника ведения мяча с изменением направления и скорости. Совершенствование бросков с различных дистанций.	2	2 сем.	практическое	свисток, баскетбольные мячи	Кроссовая подготовка	Изучение правил соревнований по баскетболу.	Физика - скорость, ускорение
53	Тема 5.10 Контроль – техника броска мяча после ведения. Двухсторонняя игра.	2	2 сем.	практическое	свисток, баскетбольные мячи	Поднимание туловища за 1 мин.	Изучение правил соревнований по баскетболу.	Физика - траектория
	Тема 6 Лыжная подготовка							
33	Тема 6.1 Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке. Подбор лыжного инвентаря. Смазка лыж.	2	2 сем.	теоретическое, практическое	лыжи, палки, ботинки	Равномерное прохождение дистанции.	Подготовить лыжный костюм и инвентарь (быть готовым к занятиям лыжной подготовкой).	Медицина - переохлаждение организма. ОБЖ - первая помощь при обморожении
34	Тема 6.2 Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Вкатывание в спокойном темпе.	2	2 сем.	практическое	лыжи, палки, ботинки	Одновременные хода	Прохождение дистанции в равномерном темпе (прохождение дистанции различными ходами в темпе средней интенсивности).	Физика - сопротивление, сила трения. ОБЖ - передвижение солдата в бою

35	Тема 6.3 Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Равномерное прохождение дистанции до 5 км.	2	2 сем.	практи ческое	лыжи, палки, ботинки	Бег на лыжах до 6км.	Отработать технику одновременного одношажного хода (прохождение дистанции с акцентом на правильность толчка).	Географи я - рельеф местност и. ОБЖ - движение по азимутам
36	Тема 6.4 Обучение технике подъема «елочкой». Обучение технике спуска в основной стойке.	2	2 сем.	практи ческое	лыжи, палки, ботинки	Отработа ть технику спусков и подъемо в	Отработать технику преодоления препятствий (неоднократное выполнение спусков в различных стойках, отработка подъёмов "лесенкой", "ёлочкой"). Выполнение коротких ускорений с активным отдыхом.	Географи я - рельеф местност и. ОБЖ - ориентир ование на местност и
37	Тема 6.5 Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники подъёмов и спусков.	2	2 сем.	практи ческое	лыжи, палки, ботинки	Попере менный двухшаж ный ход	Отработать технику попеременного двухшажного хода (прохождение дистанции с акцентом на правильность толчка).	Географи я - рельеф местност и. ОБЖ - передвиж ение солдата в бою

38	Тема 6.6 Обучение технике подъема «лесенкой». Равномерное прохождение дистанции до 8 км.	2	2 сем.	практическое	лыжи, палки, ботинки	Развитие скоростной выносливости	Прохождение дистанции в среднем темпе (прохождение дистанции различными ходами в темпе средней интенсивности).	География - ориентирование на местности. ОБЖ - инженерные заграждения
39	Тема 6.7 Совершенствование техники преодоления препятствий. Прохождение дистанции различными способами.	2	2 сем.	практическое	лыжи, палки, ботинки	Бег на лыжах до 8км.	Прохождение дистанции в высоком темпе (прохождение дистанции различными ходами в темпе высокой интенсивности).	География - рельеф местности, ориентирование на местности
40	Тема 6.8 Обучение технике спуска. Равномерное прохождение дистанции до 10 км.	2	2 сем.	практическое	лыжи, палки, ботинки	Развитие выносливости, переходы с хода на ход	Отработать технику преодоления препятствий (неоднократное выполнение спусков в различных стойках, отработка подъёмов "лесенкой", "ёлочкой").	География - рельеф местности, ориентирование на местности

41	Тема 6.9 Контроль – спуски и подъемы. Развитие скоростной выносливости	2	2 сем.	практическое	лыжи, палки, ботинки	Бег на лыжах до 10км.	Подготовиться к прохождению контрольной дистанции на результат (бег на лыжах до 10км).	География - рельеф местности, ориентирование на местности
42	Тема 6.10 Контроль - прохождение дистанции на результат. Подведение итогов. Правила соревнований.	2	2 сем.	практическое	лыжи, палки, ботинки, секундомер, правила соревнований по лыжным гонкам	Бег на лыжах до 10км.	Изучение правил соревнований по лыжным гонкам.	География - рельеф местности, ориентирование на местности

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
учебной дисциплины ОДБ. 08 «Физическая культура»
для профессии 190631.01 Автомеханик
2 курс

Наименование разделов и тем	Максимальная учебная нагрузка студента, час	Количество аудиторных часов при очной форме обучения			Самостоятельная работа студента
		всего	теоретические занятия	практические занятия	
<u>Раздел 1</u> Теоретический раздел	3	2	2		1
<u>Раздел 2</u> Практический					
<u>Тема 2</u> Легкая атлетика	21	14		14	7
<u>Тема 3</u> Гимнастика	12	8		8	4
<u>Тема 4</u> Волейбол	15	10		10	5
<u>Тема 5</u> Баскетбол	15	10		10	5
<u>Тема 6</u> Лыжная подготовка	12	8		8	4
Итого	78	52	2	50	26

**Тематический план учебной дисциплины ОДБ. 08 «Физическая культура»
для профессии 23.01.03 Автомеханик
2 курс**

Наименование разделов и тем	Максимальная учебная нагрузка на студента, час	Количество аудиторных часов при очной форме обучения			Самостоятельная работа студента
		всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
Раздел 1 Теоретический	3	2	2		1
Ознакомление с программным материалом и инструктаж по технике безопасности на уроках по физической культуре. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессиональной деятельности.	3	2	2		1
Раздел 2 Практический					
Тема2 Легкая атлетика	21	14		14	7
Тема 2.1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование бега на 100 м. Принятие экспресс-тестов	3	2		2	1
Тема 2.2 Совершенствование метания гранаты. Совершенствование прыжка в длину.	3	2		2	1
Тема 2.3 Контроль- метание гранаты. Совершенствование эстафетного бега 4 x 100 м.	3	2		2	1
Тема 2.4 Контроль- прыжок в длину. Совершенствование эстафетного бега 4 x 400 м.	3	2		2	1
Тема 2.5 Контроль – полоса препятствий. Контроль – бег 100 м.	3	2		2	1

Тема 2.6 Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Контроль – эстафетный бег 4 x 100 м. и 4 x 400 м.	3	2		2	1
Тема 2.7 Контроль – бег 3000 м. (ю.) и 2000 м (д). Подведение итогов раздела.	3	2		2	1
Тема3 Гимнастика	12	8		8	4
Тема 3.1 Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Совершенствование акробатической комбинации.	3	2		2	1
Тема 3.2 Совершенствование комбинации на брусьях, прыжков со скакалкой. Совершенствование упражнений на высокой перекладине.	3	2		2	1
Тема 3.3 Совершенствование опорного прыжка. Контроль – акробатическая комбинация.	3	2		2	1
Тема 3.4 Совершенствование упражнений на развитие силы - гири 16 кг. Контроль – упражнения на высокой перекладине.	3	2		2	1
Тема 4 Волейбол	15	10		10	5
Тема 4.1 Совершенствование передач мяча снизу и сверху. Совершенствование верхней подачи мяча. Зачёт.	3	2		2	1
Тема 4.2 Обучение нападающему удару. Совершенствование верхней и нижней прямой подачи мяча.	3	2		2	1

Тема 4.3 Совершенствование взаимодействия игроков в нападении. Контроль – верхняя подача мяча.	3	2		2	1
Тема 4.4 Контроль – передачи мяча над собой. Совершенствование передач мяча через сетку.	3	2		2	1
Тема 4.5 Контроль – верхние и нижние передачи мяча через сетку. Учебная игра с заданиями.	3	2		2	1
Тема 5 Баскетбол	15	10		10	5
Тема 5.1 Совершенствование ведения мяча с изменением скорости. Совершенствование передач мяча в движении.	3	2		2	1
Тема 5.2 Совершенствование броска мяча после ведения. Совершенствование передач мяча в движении.	3	2		2	1
Тема 5.3 Совершенствование штрафного броска. Контроль – бросок мяча после ведения	3	2		2	1
Тема 5.4 Совершенствование взаимодействия игроков в защите. Совершенствование штрафного броска.	3	2		2	1
Тема 5.5 Совершенствование взаимодействия игроков в нападении. Контроль – штрафной бросок. Зачёт.	3	2		2	1
Тема 6 Лыжная подготовка	12	8		8	4
Тема 6.1 Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование попеременного двухшажного хода.	3	2		2	1

Тема 6.2 Совершенствование техники спусков и подъёмов. Прохождение дистанции до 8 км.	3	2		2	1
Тема 6.3 Контроль - спуски и подъёмы. Развитие скоростной выносливости.	3	2		2	1
Тема 6.4 Контроль- прохождение дистанции на результат. Подведение итогов раздела.	3	2		2	1

ПЕРЕЧЕНЬ

заданий для самостоятельной работы по дисциплине

ОДБ.08 "Физическая культура" по профессии 23.01.03 Автомеханик (2 курс)

Раздел, тема	Наименование работы	Кол-во часов
Раздел 1 Теоретический		1
Ознакомление с программным материалом и инструктаж по технике безопасности на уроках по физической культуре. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессиональной деятельности.	Самостоятельная работа №1 Подготовиться к сдаче экспресс - тестов по физической подготовленности.	1
Раздел 2 Практический		
Тема2 Легкая атлетика		7
Тема 2.1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование бега на 100 м. Принятие экспресс-тестов.	Самостоятельная работа №2 Выполнение упражнений на развитие быстроты (специально-беговые упражнения).	1
Тема 2.2 Совершенствование метания гранаты. Совершенствование прыжка в длину.	Самостоятельная работа №3 Отработать технику метания гранаты (подбор индивидуального разбега, многократное выполнение попыток).	1

Тема 2.3 Контроль- метание гранаты. Совершенствование эстафетного бега 4 x 100 м.	Самостоятельная работа №4 Развитие скоростных качеств (специально-беговые упражнения, бег с ускорением).	1
Тема 2.4 Контроль- прыжок в длину. Совершенствование эстафетного бега 4 x 400 м.	Самостоятельная работа №5 Отработать технику преодоления полосы препятствий. Развитие скоростных качеств (специально-беговые упражнения, бег с ускорением).	1
Тема 2.5 Контроль – полоса препятствий. Контроль – бег 100 м.	Самостоятельная работа №6 Подготовиться к бегу на результат в эстафете (выполнение многократных ускорений).	1
Тема 2.6 Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Контроль – эстафетный бег 4 x 100 м. и 4 x 400 м.	Самостоятельная работа №7 Кроссовая подготовка, подготовка к бегу на результат- 3 км и 2 км (выполнение упражнений на развитие скоростной выносливости).	1
Тема 2.7 Контроль – бег 3000 м. (ю.) и 2000 м (д). Подведение итогов раздела.	Самостоятельная работа №8 Изучение правил соревнований по лёгкой атлетике.	1
Тема3 Гимнастика		4
Тема 3.1 Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Совершенствование акробатической комбинации.	Самостоятельная работа №9 Выполнение акробатических упражнений (кувырков вперёд, кувырков назад, стоек на лопатках, стоек на голове), поворотов и перестроений на месте.	1
Тема 3.2 Совершенствование комбинации на брусьях, прыжков со скакалкой. Совершенствование упражнений на высокой перекладине.	Самостоятельная работа №10 Подготовиться к сдаче акробатической комбинации (выполнение упражнений на различные группы мышц, подтягивания, поднимания туловища).	1
Тема 3.3	Самостоятельная работа №11	

Совершенствование опорного прыжка. Контроль – акробатическая комбинация.	Выполнение упражнений на развитие силы рук (подтягивание, подъём с переворотом, сгибание и разгибание рук).	1
Тема 3.4 Совершенствование упражнений на развитие силы - гиря 16 кг. Контроль – упражнения на высокой перекладине.	Самостоятельная работа №12 Выполнение упражнений с гирей 16кг (поднятие правой и левой рукой, с махом, в толчке). Изучение правил соревнований по гимнастике.	1
Тема 4 Волейбол		5
Тема 4.1 Совершенствование передач мяча снизу и сверху. Совершенствование верхней подачи мяча. Зачёт.	Самостоятельная работа №13 Выполнение упражнений на развитие силы рук (подтягивание, подъём с переворотом, сгибание и разгибание рук), различных прыжков со скакалкой.	1
Тема 4.2 Обучение нападающему удару. Совершенствование верхней и нижней прямой подачи мяча.	Самостоятельная работа №14 Кроссовая подготовка (пробегание дистанции до 3км).	1
Тема 4.3 Совершенствование взаимодействия игроков в нападении. Контроль – верхняя подача мяча.	Самостоятельная работа №15 Кроссовая подготовка (пробегание дистанции до 5км).	1
Тема 4.4 Контроль – передачи мяча над собой. Совершенствование передач мяча через сетку.	Самостоятельная работа №16 Подготовиться к сдаче верхних и нижних передач мяча.	1
Тема 4.5 Контроль – верхние и нижние передачи мяча через сетку. Учебная игра с заданиями.	Самостоятельная работа №17 Изучение правил соревнований по волейболу.	1
Тема 5 Баскетбол		5

Тема 5.1 Совершенствование ведения мяча с изменением скорости. Совершенствование передач мяча в движении.	Самостоятельная работа №18 Подготовка к сдаче контрольных нормативов (выполнение подтягивания, прыжка в длину с места, наклона вперёд).	1
Тема 5.2 Совершенствование броска мяча после ведения. Совершенствование передач мяча в движении.	Самостоятельная работа №19 Кроссовая подготовка (пробегание дистанции до 3км).	1
Тема 5.3 Совершенствование штрафного броска. Контроль – бросок мяча после ведения	Самостоятельная работа №20 Развитие скоростных качеств (специально-беговые упражнения, бег с ускорением).	1
Тема 5.4 Совершенствование взаимодействия игроков в защите. Совершенствование штрафного броска.	Самостоятельная работа №21 Кроссовая подготовка (пробегание дистанции до 5км). Подготовка к сдаче штрафного броска.	1
Тема 5.5 Совершенствование взаимодействия игроков в нападении. Контроль – штрафной бросок. Зачёт.	Самостоятельная работа №22 Изучение правил соревнований по баскетболу.	1
Тема 6 Лыжная подготовка		4
Тема 6.1 Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование попеременного двухшажного хода.	Самостоятельная работа №23 Прохождение дистанции в равномерном темпе (прохождение дистанции различными ходами в темпе средней интенсивности).	1
Тема 6.2 Совершенствование техники спусков и подъёмов. Прохождение дистанции до 8 км. Зачёт.	Самостоятельная работа №24 Отработать технику преодоления препятствий (неоднократное выполнение спусков в различных стойках, отработка подъёмов "лесенкой", "ёлочкой"). Выполнение коротких ускорений с активным	1

	отдыхом.	
Тема 6.3 Контроль - спуски и подъёмы. Развитие скоростной выносливости.	Самостоятельная работа №25 Отработать технику попеременного двухшажного хода (прохождение дистанции с акцентом на правильность толчка). Подготовиться к прохождению контрольной дистанции на результат (бег на лыжах до 10км).	1
Тема 6.4 Контроль- прохождение дистанции на результат. Подведение итогов раздела. Зачёт.	Самостоятельная работа №26 Прохождение дистанции в среднем темпе (прохождение дистанции различными ходами в темпе средней интенсивности). Изучение правил соревнований по лыжным гонкам.	1

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

Республики Марий Эл

«Аграрно-строительный техникум»

УТВЕРЖДАЮ:

Заместитель директора по УР:

_____ / _____

« _____ » _____ 201__ г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

по учебной дисциплине ОДП.08 "Физическая культура"

специальность 23.01.03 Автомеханик

на 3-4 семестр 201__ / 201__ учебного года

курс 2 группа 25 Количество учебных часов по учебному плану

всего	78 часов
аудиторных	52 часа
самостоятельной работы	26 часа

Преподаватель: Коновалов А. С.

Календарно-тематический план составлен в соответствии с программой, утвержденной « _____ » _____ 20__ г. Рассмотрен на заседании ЦМК общеобразовательных дисциплин (сельскохозяйственного профиля) Протокол № _____ от « _____ » _____ 201__ г.

Председатель ЦМК _____ / _____

№ занятия	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Календарные сроки	Виды учебного занятия	Средства обучения	Задание для студентов	Самостоятельная работа студентов	Междисциплинарные связи
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Раздел 1 Теоретический							
1	Ознакомление с программным материалом и инструктаж по технике безопасности на уроках по физической культуре. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессиональной деятельности.	2	1 сем.	теоретическое (лекция)	Журнал инструкций по технике безопасности. Общеобразовательные стандарты	Записи в тетрадях	Подготовиться к сдаче экспресс - тестов по физической подготовленности.	Медицина - оказание первой помощи при травмах
	Раздел 2 Практический							
	Тема2 Легкая атлетика							
2	Тема 2.1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование бега на 100 м. Принятие экспресс-тестов	2	1 сем.	практическое	секундометр, колодки, флажки	Развитие скоростных качеств	Выполнение упражнений на развитие быстроты (специально-беговые упражнения).	Физика - сила трения, инерция. ОБЖ - двигательная активность

3	Тема 2.2 Совершенствование метания гранаты. Совершенствование прыжка в длину.	2	1 сем.	практическое	гранаты, рулетка, грабли, флажки	Метание гранаты	Отработать технику метания гранаты (подбор индивидуального разбега, многократное выполнение попыток).	Физика - траектория, путь, перемещения
4	Тема 2.3 Контроль- метание гранаты. Совершенствование эстафетного бега 4 x 100 м.	2	1 сем.	практическое	гранаты, рулетка, грабли, флажки, эстафетные палочки	Развитие выносливости	Развитие скоростных качеств (специально-беговые упражнения, бег с ускорением).	Физика - сложение скоростей
5	Тема 2.4 Контроль- прыжок в длину. Совершенствование эстафетного бега 4 x 400 м.	2	1 сем.	практическое	грабли, флажки, рулетка, секундометр	Бег 100 м	Отработать технику преодоления полосы препятствий. Развитие скоростных качеств (специально-беговые упражнения, бег с ускорением).	Физика - траектория, путь, перемещения
6	Тема 2.5 Контроль – полоса препятствий. Контроль – бег 100 м.	2	1 сем.	практическое	секундометр, флажки	Эстафетный бег	Подготовиться к бегу на результат в эстафете (выполнение многократных ускорений).	Физика - ускоренное движение
7	Тема 2.6 Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Контроль – эстафетный бег 4 x 100 м. и 4 x 400 м.	2	1 сем.	практическое	секундометр, эстафетные палочки	Бег 3000 м	Кроссовая подготовка, подготовка к бегу на результат- 3 км и 2 км (выполнение упражнений на развитие скоростной выносливости).	Физика - скорость, инерция

8	Тема 2.7 Контроль – бег 3000 м. (ю.) и 2000 м (д). Подведение итогов раздела.	2	1 сем.	практическое	секундометр, флажки	Шестиминутный бег	Изучение правил соревнований по лёгкой атлетике.	ОБЖ - передвижения солдата в бою
	Тема 3 Гимнастика							
9	Тема 3.1 Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Совершенствование акробатической комбинации.	2	1 сем.	практическое	маты, скакалки	Подтягивание	Выполнение акробатических упражнений (кувырков вперёд, кувырков назад, стоек на лопатках, стоек на голове), поворотов и перестроений на месте.	ОБЖ - строевые приёмы
10	Тема 3.2 Совершенствование комбинации на брусьях, прыжков со скакалкой. Совершенствование упражнений на высокой перекладине.	2	1 сем.	практическое	брусья, маты, конь, козёл, гимнастический мостик	Наклон вперёд	Подготовиться к сдаче акробатической комбинации (выполнение упражнений на различные группы мышц, подтягивания, поднимания туловища).	Биология - мышцы рук. ОБЖ - особенности военной службы
11	Тема 3.3 Совершенствование опорного прыжка. Контроль – акробатическая комбинация.	2	1 сем.	практическое	маты, конь, козёл, гимнастический мостик	Упражнения на высокой перекладине, акробатическая комбинация	Выполнение упражнений на развитие силы рук (подтягивание, подъём с переворотом, сгибание и разгибание рук).	ОБЖ - физическая подготовка

12	Тема 3.4 Совершенствование упражнений на развитие силы - гири 16 кг. Контроль – упражнения на высокой перекладине.	2	1 сем.	практическое	высокая перекладина, маты, гири - 16 кг	Поднимание туловища за 1 мин	Выполнение упражнений с гирей 16кг (поднятие правой и левой рукой, с махом, в толчке). Изучение правил соревнований по гимнастике.	ОБЖ - тактическая подготовка
	Тема 4 Волейбол							
13	Тема 4.1 Совершенствование передач мяча снизу и сверху. Совершенствование верхней подачи мяча.	2	1 сем.	практическое	свисток, волейбольные мячи, волейбольная сетка	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Выполнение упражнений на развитие силы рук (подтягивание, подъём с переворотом, сгибание и разгибание рук), различных прыжков со скакалкой.	Физика - третий закон Ньютона
14	Тема 4.2 Обучение нападающему удару. Совершенствование верхней и нижней прямой подачи мяча.	2	1 сем.	практическое	свисток, волейбольные мячи, волейбольная сетка	Передачи мяча над собой	Кроссовая подготовка (пробегание дистанции до 3км).	Физика - масса тела
15	Тема 4.3 Совершенствование взаимодействия игроков в нападении. Контроль – верхняя подача мяча.	2	1 сем.	практическое	свисток, волейбольные мячи, волейбольная сетка	Челночный бег 10 х10м.	Кроссовая подготовка (пробегание дистанции до 5км).	Физика - ускорение
16	Тема 4.4 Контроль – передачи мяча над собой. Совершенствование передач мяча через сетку.	2	1 сем.	практическое	свисток, волейбольные мячи, волейбольная сетка	Шестиминутный бег	Подготовиться к сдаче верхних и нижних передач мяча.	Физика - давление

17	Тема 4.5 Контроль – верхние и нижние передачи мяча через сетку. Учебная игра с заданиями.	2	1 сем.	практическое	свисток, волейбольные мячи, волейбольная сетка, правила соревнований по волейболу	Подтягивание, подъем с переворотом	Изучение правил соревнований по волейболу.	Физика - траектория
	Тема 5 Баскетбол							
18	Тема 5.1 Совершенствование ведения мяча с изменением скорости. Совершенствование передач мяча в движении.	2	1 сем.	практическое	свисток, баскетбольные мячи	Челночный бег 3 x 10 м	Подготовка к сдаче контрольных нормативов (выполнение подтягивания, прыжка в длину с места, наклона вперед).	ОБЖ - здоровый образ жизни
19	Тема 5.2 Совершенствование броска мяча после ведения. Совершенствование передач мяча в движении.	2	1 сем.	практическое	свисток, баскетбольные мячи	Прыжок в длину с места	Кроссовая подготовка (пробегание дистанции до 3км).	Физика - инерция
20	Тема 5.3 Совершенствование штрафного броска. Контроль – бросок мяча после ведения	2	1 сем.	практическое	свисток, баскетбольные мячи	Шестиминутный бег	Развитие скоростных качеств (специально-беговые упражнения, бег с ускорением).	Физика - ускорение, вес тела, скорость
21	Тема 5.4 Совершенствование взаимодействия игроков в защите. Совершенствование штрафного броска.	2	1 сем.	практическое	свисток, баскетбольные мячи	Штрафной бросок.	Кроссовая подготовка (пробегание дистанции до 5км). Подготовка к сдаче штрафного броска.	Физика - траектория

22	Тема 5.5 Совершенствование взаимодействия игроков в нападении. Контроль – штрафной бросок.	2	1 сем.	практическое	свисток, баскетбольные мячи, правила соревнований по баскетболу	Кроссовая подготовка	Изучение правил соревнований по баскетболу.	Медицина - ушибы, переломы
	Тема 6 Лыжная подготовка							
23	Тема 6.1 Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование попеременного двухшажного хода.	2	1 сем.	практическое	лыжи, палки, ботинки	Равномерное прохождение дистанции. Подготовиться к зачёту	Прохождение дистанции в равномерном темпе (прохождение дистанции различными ходами в темпе средней интенсивности).	Медицина - переохлаждение организма. ОБЖ - первая помощь при обморожении
24	Тема 6.2 Совершенствование техники спусков и подъёмов. Прохождение дистанции до 8 км. Зачёт.	2	1 сем.	практическое	лыжи, палки, ботинки	Отработать технику спусков и подъёмов	Отработать технику преодоления препятствий (неоднократное выполнение спусков в различных стойках, отработка подъёмов "лесенкой", "ёлочкой"). Выполнение коротких ускорений с активным отдыхом.	География - рельеф местности. ОБЖ - движение по азимутам

25	Тема 6.3 Контроль - спуски и подъёмы. Развитие скоростной выносливости.	2	2 сем.	практическое	лыжи, палки, ботинки	Развитие скоростной выносливости. Подготовиться к зачёту	Отработать технику попеременного двухшажного хода (прохождение дистанции с акцентом на правильность толчка). Подготовиться к прохождению контрольной дистанции на результат (бег на лыжах до 10км).	География - рельеф местности. ОБЖ - ориентирование на местности
26	Тема 6.4 Контроль- прохождение дистанции на результат. Подведение итогов раздела. Зачёт.	2	2 сем.	практическое	лыжи, палки, ботинки		Прохождение дистанции в среднем темпе (прохождение дистанции различными ходами в темпе средней интенсивности). Изучение правил соревнований по лыжным гонкам.	География - рельеф местности. ОБЖ - передвижение солдата в бою