

Министерство сельского хозяйства и продовольствия Самарской области  
Министерство образования и науки Самарской области  
Министерство имущественных отношений Самарской области

-----  
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Самарской области «Профессиональное училище с. Домашка»



Утверждаю  
директор ГБПОУ  
«Профессиональное училище с. Домашка»  
Янюкин С.В.  
«29» августа 2018 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ОУД.06 Физическая культура

общеобразовательного цикла  
программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии

15.01.05 «Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))»

с. Домашка  
2018 год

Рабочая программа учебной дисциплины **ОУД.06Физическая культура** разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта (далее –ФГОС) среднего общего образования, федерального государственного стандарта среднего профессионального образования (далее – СПО) по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)),

рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой специальности или профессии среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), примерной программы учебной дисциплины **Физическая культура. Физическая культура** для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (далее – ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, протокол № 3 от «21» июля 2015г., регистрационный номер рецензии № 383 от «23» июля 2015г. ФГАУ «ФИРО».

Учреждение-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Профессиональное училищес. Домашка»

Разработчик(и): Егорова Наталья Петровна, преподаватель 1 категории  
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Рецензент(ы): Курочкина Ольга Федоровна, учитель 1 категории ГБОУ СОШ с. Домашка  
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	10
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	31
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	33
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....	34

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1 Область применения программы учебной дисциплины.

Программа учебной дисциплины **Физическая культура** является частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО – программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (далее – ППКРС) по профессии среднего профессионального образования: 15.01.05 «Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))».

### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППКРС:

Учебная дисциплина является дисциплиной общеобразовательного учебного цикла в соответствии с технического профилем профессионального образования.

Учебная дисциплина относится к предметной области ФГОС среднего общего образования «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» общей из обязательных предметных областей.

Уровень освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС среднего общего образования базовый.

Реализация содержания учебной дисциплины предполагает соблюдение принципа строгой преемственности по отношению к содержанию курса **Физическая культура** на ступени основного общего образования.

В то же время учебная дисциплина **Физическая культура** для профессиональных образовательных организаций обладает самостоятельностью и цельностью.

Рабочая программа учебной дисциплины **Физическая культура** имеет межпредметную связь с общеобразовательными учебными дисциплинами «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности»

Изучение учебной дисциплины **Физическая культура** завершается промежуточной аттестацией в форме *дифференцированного зачета* в рамках освоения ППКРС на базе основного общего образования.

### 1.3 Планируемые результаты освоения учебной дисциплины

Планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

#### **личностные результаты:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок,

отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

**метапредметные результаты:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

**предметные результаты:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Освоение содержания учебной дисциплины **Физическая культура** обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий в контексте преемственности формирования общих компетенций.

Виды универсальных учебных действий(в соответствии с ФГОС СОО)	Общие компетенции (в соответствии с ФГОС СПО по профессии)
<p><b>Личностные</b> (обеспечивают ценностно смысловую ориентацию обучающихся и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях)</p>	<p>ОК1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. ОК3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы. ОК8. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).</p>
<p><b>Регулятивные:</b> целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль (коррекция), саморегуляция, оценка (обеспечивают организацию обучающимися своей учебной деятельности)</p>	<p>ОК2. Организовывать собственную деятельность, исходя из целей и способов ее достижения, определенных руководителем. ОК3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.</p>
<p><b>Познавательные</b> (обеспечивают исследовательскую компетентность, умение работать с информацией)</p>	<p>ОК4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач. ОК5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.</p>
<p><b>Коммуникативные</b> (обеспечивают социальную компетентность и учет позиции других людей, умение слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, взаимодействовать и сотрудничать со сверстниками и взрослыми)</p>	<p>ОК6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами. ОК7. Организовывать собственную деятельность с соблюдением требований охраны труда и экологической безопасности.</p>

#### 1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

- Максимальная учебная нагрузка обучающегося 257 часов, в том числе:
- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 171 часов;
  - самостоятельная работа обучающегося 86 часов.

В том числе часов вариативной части учебных циклов ППКРС: не предусмотрено.



## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

### 2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	257
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	171
в том числе:	
Теоретических занятий	9
практические занятия	162
контрольные работы	-
Индивидуальный проект <i>(если предусмотрено)</i>	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	86
в том числе:	
Сообщение, рефераты	4
Освоение физических упражнений различной направленности	82
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Введение в курс физической культуры и профессиональной подготовке студентов СПО	Содержание учебного материала	1/0	1,2,3
	Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	1	
	Лабораторная работа	-	
	Практическое занятие	-	
	Контрольная работа	-	
Тема 1. Легкая атлетика.	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся	-	
	Содержание учебного материала Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Занятия по легкой атлетике проводятся на оборудованных для этого спортивных площадках и в спортзале. К занятиям допускаются учащиеся:	35/18 1	1,2,3

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;</li> <li>• прошедшие инструктаж по мерам безопасности;</li> <li>• имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.</li> </ul> <p><i>Учащийся должен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;</li> <li>• не оставлять без присмотра спортивный инвентарь для прыжков и метаний, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на уроке;</li> <li>• быть внимательным при перемещениях по стадиону;</li> <li>• знать и выполнять настоящую инструкцию.</li> </ul> <p>За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.</p> <p>Значение физической культуры в развитии личности. Физическая культура и спорт представляют собой самостоятельный вид деятельности человека, значение которого в развитии общества весьма многообразно. Они оказывают определенное влияние на общественное производство, на формирование человека как личности, на развитие общественных отношений. Зачет.</p>	
	<p>Лабораторная работа</p> <p>Практическое занятие № 1 Специально беговые упражнения.</p> <p>Практическое занятие № 2 Техника старта.</p> <p>Практическое занятие № 3 Техника стартового разбега.</p> <p>Практическое занятие № 4 Техника низкого старта.</p> <p>Практическое занятие № 5 Техника финиширования.</p> <p>Практическое занятие № 6 Старт, стартовый разбег, финиширование.</p> <p>Практическое занятие № 7 Бег на дистанцию 60 м.</p> <p>Практическое занятие № 8 Бег на дистанцию 100 м.</p> <p>Практическое занятие № 9 Контрольный бег на дистанцию 100 м.</p> <p>Практическое занятие № 10 Эстафетный бег (4x100, 4x400м.)</p> <p>Практическое занятие № 11 Контрольный эстафетный бег (4x100, 4x400м.)</p> <p>Практическое занятие № 12 Бег по прямой с различной скоростью.</p> <p>Практическое занятие № 13 Челночный бег.</p>	<p>-</p> <p><b>33</b></p>

	<p>Практическое занятие № 14 Равномерный бег.          Практическое занятие № 15 Равномерный бег с переходом на шаг.          Практическое занятие № 16 Равномерный бег на дистанцию 2000м (девушки)/ 3000м (юноши).          Практическое занятие № 17 Равномерный бег на время.          Практическое занятие № 18 Специально беговые упражнения.          Практическое занятие № 19 Техника прыжка в длину с места.          Практическое занятие № 20 Прыжки в длину с места.          Практическое занятие № 21 Техника прыжка в длину с разбега способом (согнув ноги)          Практическое занятие № 22 Прыжки в длину с разбега способом (согнув ноги)          Практическое занятие № 23 Техника прыжка в высоту способом прогнувшись.          Практическое занятие № 24 Прыжки в высоту способом прогнувшись.          Практическое занятие № 25 Техника прыжка в высоту способом перешагивание.          Практическое занятие № 26 Прыжки в высоту способом перешагивание.          Практическое занятие № 27 Техника прыжка в высоту способом ножницы.          Практическое занятие № 28 Прыжки в высоту способом ножницы.          Практическое занятие № 29 Прыжки в высоту способом ножницы.          Практическое занятие № 30 Контрольная сдача изученных видов прыжков.          Практическое занятие № 31 Техника метания гранаты весом 500г. (девушки)/700г. (юноши)          Практическое занятие № 32 Метание гранаты весом 500г. (девушки)/700г. (юноши)          Практическое занятие № 33 Метание гранаты весом 500г. (девушки)/700г. (юноши)          Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 1 Реферат «Гиподинамия»          Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 2 Закрепление техники старта.          Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 3 Закрепление техники старта.          Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 4 Закрепление техники финиширования.          Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 5 Закрепление бега на дистанцию 100м.          Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 6 Закрепление бега на</p>		<p><b>18</b></p>
--	--	--	------------------

	<p>дистанцию 100м.          Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 7 Закрепление бега на дистанцию 100м.          Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 8 Закрепление челночного бега.          Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 9 Закрепление навыков бега на длинные дистанции.          Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 10 Составить комплекс упражнений утренней гимнастики.          Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 11 Закрепление техники прыжка в длину.          Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 12 Закрепление техники прыжка в высоту.          Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 13 Закрепление техники прыжка в высоту.          Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 14 Закрепление техники прыжка в высоту.          Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 15 Закрепление техники прыжка в высоту.          Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 16 Закрепление техники прыжка в высоту.          Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 17 Закрепление техники метания гранаты.          Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 18 Реферат «Вредные привычки и их влияние на организм»</p>		
<p><b>Тема 2 .          Баскетбол.</b></p>	<p>Содержание учебного материала          Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Для занятий игровыми видами спорта спортплощадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.  <b>К занятиям допускаются учащиеся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;</li> <li>• прошедшие инструктаж по мерам безопасности;</li> <li>• имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и</li> </ul>	<p><b>20/10</b> <b>1</b></p>	<p><b>1,2,3</b></p>

	<p>соответствующую теме и условиям проведения занятий.</p> <p><b>Учащийся должен:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• иметь коротко остриженные ногти;</li> <li>• заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;</li> <li>• бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;</li> <li>• знать и соблюдать простейшие правила игры;</li> <li>• знать и выполнять настоящую инструкцию.</li> </ul> <p>За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• переодеваться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь;</li> <li>• снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, всякие сережки и т. д.);</li> <li>• убрать из карманов спортивной формы кошельки и другие посторонние предметы;</li> <li>• под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;</li> <li>• под наблюдением учителя взять или положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения упражнений;</li> <li>• убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на уроке;</li> <li>• по команде учителя встать в строй для общего построения.</li> <li>• избегать столкновений с другими учащимися;</li> <li>• перемещаясь спиной, смотреть через плечо;</li> <li>• исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;</li> <li>• соблюдать интервал и дистанцию;</li> <li>• быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими учащимися;</li> <li>• по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.</li> </ul>		
--	--	--	--

	<p>Лабораторная работа</p> <p>Практическое занятие № 34 Техника ведения и передачи мяча.</p> <p>Практическое занятие № 35 Ловля мяча и передача в сочетании с ведением.</p> <p>Практическое занятие № 36 Ведение мяча при условном противодействии.</p> <p>Практическое занятие № 37 Ведение мяча при условном противодействии.</p> <p>Практическое занятие № 38 Броски-мяча в корзину.</p> <p>Практическое занятие № 39 Броски-мяча в корзину.</p> <p>Практическое занятие № 40 Элементы броска в прыжке.</p> <p>Практическое занятие № 41 Трёхочковый бросок.</p> <p>Практическое занятие № 42 Штрафной бросок мяча в корзину.</p> <p>Практическое занятие № 43 Выбивание, перехват мяча.</p> <p>Практическое занятие № 44 Выбивание, перехват мяча.</p> <p>Практическое занятие № 45 Тактика нападения и тактика защиты.</p> <p>Практическое занятие № 46 Тактика нападения и тактика защиты.</p> <p>Практическое занятие № 47 Упражнения с элементами игры в баскетбол.</p> <p>Практическое занятие № 48 Упражнения с элементами игры в баскетбол.</p> <p>Практическое занятие № 49 Игра в баскетбол.</p> <p>Практическое занятие № 50 Игра в баскетбол.</p> <p>Практическое занятие № 51 Игра в баскетбол.</p> <p>Практическое занятие № 52 Игра в баскетбол.</p>	<p>-</p> <p><b>19</b></p>
	<p>Контрольная работа</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 19 Закрепление техники ведения мяча.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 20 Закрепление техники передачи мяча</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 21 Закрепление техники броска мяча в корзину.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 23 Реферат «Виды массажа»</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 24 Закрепление техники штрафного броска мяча в корзину.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 25 Закрепление техники выбивания, перехвата мяча.</p>	<p>-</p> <p><b>10</b></p>

	<p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 26 Закрепление техники защиты.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 27 Закрепление техники защиты – перехвата мяча.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 28 Закрепление бросков мяча с различных положений.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 29 Закрепление бросков мяча с различных положений.</p>		
<p><b>Тема 3. Футбол</b></p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Двигательная деятельность учащихся на уроках футбола характеризуется различными передвижениями с быстрым изменением скорости и направления, ускорениями, резкими рывками с мячом и без мяча, прыжками (борьба за летящий мяч), финтами, отбором мяча у противника, ударами по мячу. Для того чтобы завладеть мячом, занимающемуся часто приходится вступать в единоборство, плечом или корпусом оттесняя соперника, сопротивляясь его же действиями. Причинами травм на уроках футбола являются: подножки, финты, прыжки и столкновения игроков, падения на мокром, скользком полу, умышленные нарушения правил игры, грубости в игре. Типичные травмы и растяжение связок коленного и голеностопного суставов; повреждение менисков коленного сустава; разрывы и надрывы мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц; сотрясение головного мозга; ушибы тела при столкновении и неудачном падении. Необходимо соблюдать следующие правила: Обувь у всех должна быть однотипной (кроссовки или бутсы). До занятия проверить состояние футбольного поля, устойчивость ворот. Занятия по футболу проводятся только на ровном и сухом поле (без ям, канав, луж). Поле должно быть очищено от всего, что может стать причиной травм (камни, жестяные банки, пластиковые бутылки, щепки, ветки деревьев и т.п.). При выполнении прыжков, а также столкновениях и падениях применять приемы самостраховки, например приземление в группировке, кувырки в группировке, перекаты. Во время игры соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приемы.</p> <p>Лабораторная работа</p> <p>Практическое занятие № 53 Упражнения с мячом в парах.</p> <p>Практическое занятие № 54 Быстрый бег с мячом.</p> <p>Практическое занятие № 55 Повороты с мячом и вытеснение игрока.</p>	<p><b>15/8</b></p> <p><b>2</b></p>	<p>1,2,3</p>
		<p><b>14</b></p>	



	<p>Практическое занятие № 56 Тренировка игры с мячом.          Практическое занятие № 57 Тренировка игры с мячом.          Практическое занятие № 58 Удары головой на месте и в прыжке.          Практическое занятие № 59 Техника игры вратаря.          Практическое занятие № 60 Тактика нападения и тактика защиты.          Практическое занятие № 61 Выполнение комплекса упражнений для разминки перед соревнованиями.          Практическое занятие № 62 Применение физических упражнений на гибкость и выносливость.          Практическое занятие № 63 Развитие быстроты, бег на месте, челночный бег.          Практическое занятие № 64 Игра в футбол.          Практическое занятие № 65 Игра в футбол.          Практическое занятие № 66 Игра в футбол.</p> <p>Контрольная работа</p>	-	
<p><b>Тема 4.</b>  <b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b></p>	<p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 30 Закрепление техники упражнений с мячом.          Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 31 Закрепление техники упражнений с мячом.          Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 32 Закрепление остановки мяча ногой.          Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 33 Закрепление остановки мяча ногой.          Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 34 Закрепление отбора мяча.          Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 35 Закрепление отбора мяча.          Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 36 Игра в футбол.</p> <p>Содержание учебного материала.</p> <p>Место физической культуры в общей культуре человека. К основам методики физического воспитания относятся физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.          Основными средствами физического воспитания являются физические упражнения.          Физическое упражнение - это двигательное действие, специально организованное</p>	8	1,2,3
		16/8	1,2,3
		1	

	<p>для решения задач физического воспитания. Содержание физического упражнения составляют входящие в него действия и те основные процессы, которые происходят в организме по ходу выполнения упражнения, определяющие величину его воздействия. В настоящее время существует несколько классификаций физических упражнений. Наиболее приемлемой является классификация упражнений по их требованиям к физическим качествам. Выделяются следующие виды упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- скоростно-силовые, характеризующиеся максимальной мощностью усилий (спринтерский бег, прыжки, поднимание штанги и т.п.);</li> <li>- требующие преимущественного проявления выносливости в движениях циклического характера (бег на длинные дистанции, лыжные гонки и т.п.);</li> <li>- требующие проявления координационных и других способностей в условиях строго регламентированной программы движений (акробатические и гимнастические упражнения, прыжки в воду и т.п.);</li> <li>- требующие комплексного проявления физических качеств в условиях переменных режимов двигательной деятельности, непрерывных изменений ситуаций и форм действий (борьба, спортивные игры и т.п.).</li> </ul> <p>Помимо представленной относительно общей классификации существуют так называемые частные классификации физических упражнений в отдельных специальных дисциплинах. Так, в биомеханике принято делить упражнения на статические, динамические, циклические, ациклические и др.; в физиологии - упражнения максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощности. Влияние вредных привычек на развитие организма.</p> <p>Влияние занятий гимнастикой на организм студентов. Спортивная гимнастика и что она в себя включает. Образ жизни учащихся и его влияние на здоровье. Зачет.</p>	
Лабораторная работа	<p>Практическое занятие № 67 Совершенствование техники подтягивания, отжимания.          Практическое занятие № 68 Упражнения на растяжку для мышц брюшного пресса.          Практическое занятие № 69 Комплекс общеразвивающих упражнений.          Практическое занятие № 70 Комплекс общеразвивающих упражнений.          Практическое занятие № 71 Комплекс общеразвивающих упражнений.          Практическое занятие № 72 Изучение элементов гимнастики.          Практическое занятие № 73 Изучение элементов гимнастики.          Практическое занятие № 74 Изучение элементов гимнастики.</p>	- <b>15</b>

	<p>Практическое занятие № 75 Изучение элементов гимнастики.          Практическое занятие № 76 Выполнение упражнений по ритмической гимнастике.          Практическое занятие № 77 Выполнение упражнений по ритмической гимнастике.          Практическое занятие № 78 Упражнения на концентрацию внимания.          Практическое занятие № 79 Упражнения на концентрацию внимания.          Практическое занятие № 80 Упражнения с элементами дыхательной гимнастики.          Практическое занятие № 81 Упражнения с элементами дыхательной гимнастики.</p>		
	<p>Контрольная работа</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 37 Закрепление техники подтягивания, отжимания.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 38 Закрепление общеразвивающих упражнений.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 39 Закрепление общеразвивающих упражнений.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 40 Закрепление общеразвивающих упражнений.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 41 Закрепление упражнений на развитие гибкости.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 42 Закрепление общеразвивающих упражнений.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 43 Закрепление упражнений на развитие гибкости.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 44 Закрепление упражнений на развитие гибкости.</p>	<p>-</p> <p><b>8</b></p>	
<p><b>Тема 5. Гимнастика.</b></p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Техника безопасности во время занятий гимнастикой. К занятиям гимнастикой допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности. Опасность возникновения травм: — при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений без страховки; — при выполнении упражнений без использования гимнастических матов; — при выполнении упражнений на загрязненных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений на снарядах с влажными ладонями. В спортивном зале должны быть огнетушители и аптечка, укомплектованная</p>	<p><b>42/21</b></p> <p><b>1</b></p>	<p><b>1,2,3</b></p>

	<p>необходимыми медикаментами и первозачными средствами для оказания первой помощи пострадавшим. Требования безопасности перед началом занятий. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой. Протереть гриф перекладины сухой тряпкой и зачистить шкуркой. Проверить надежность крепления перекладины, опор гимнастического коня и козла, закрепление ступорных винтов брусьев. В местах соскока со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной. Требования безопасности во время занятий. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без учителя (преподавателя) или его помощника, а также без страховки. При выполнении прыжков и соскоков со снарядов приземляться мягко, на носки, пружинисто приседая. Не стоять близко к снаряду при выполнении упражнений другим учащимся. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями. При поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений. Зачет.</p>	
<p>Лабораторная работа</p>	<p>Практическое занятие № 82 Разучивание комплекса ритмической и атлетической гимнастики.          Практическое занятие № 83 Разучивание комплекса ритмической и атлетической гимнастики.          Практическое занятие № 84 Разучивание комплекса ритмической и атлетической гимнастики.          Практическое занятие № 85 Разучивание комплекса ритмической и атлетической гимнастики.          Практическое занятие № 86 Разучивание комплекса ритмической и атлетической гимнастики.          Практическое занятие № 87 Комплекс ритмической и атлетической гимнастики.          Практическое занятие № 88 Комплекс ритмической и атлетической гимнастики.          Практическое занятие № 89 Комплекс ритмической гимнастики.          Практическое занятие № 90 Комплекс ритмической гимнастики.          Практическое занятие № 91 Акробатические упражнения.          Практическое занятие № 92 Акробатические упражнения.          Практическое занятие № 93 Акробатические упражнения.          Практическое занятие № 94 Акробатические упражнения.</p>	<p>-</p> <p><b>41</b></p>