

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации  
Адамовский сельскохозяйственный техникум – филиал  
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего профессионального образования  
«Оренбургский государственный аграрный университет»

УТВЕРЖДАЮ:  
Руководитель учебно-методической  
комиссии филиала  
В.А. Слободяник  
« 29 » августа \_\_\_\_\_ 2014 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

*общеобразовательная подготовка  
программы подготовки специалистов среднего звена*

### **БД.08 Физическая культура**

по специальности: **38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)**

форма обучения ОЧНАЯ

Адамовка  
2014 г.

## ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ

№ изменения, дата изменения и № протокола заседания учебно-методической комиссии структурного подразделения СПО, номер страницы с изменением	
<b>БЫЛО</b>	<b>СТАЛО</b>
<u>Основание:</u> решение заседания ПЦК от « ____ » _____ 20__ г. Протокол № ____ Председатель _____ Седова О.Н.	

АКТИВ

## СОДЕРЖАНИЕ

### 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

- 1.1 Область применения программы.
- 1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.
- 1.3 Цель и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины.
- 1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины.

### 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

- 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.
- 2.2 Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины.

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

- 3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.
- 3.2 Информационное обеспечение обучения.

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

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения программы:

Рабочая программа учебной дисциплины БД.08 Физическая культура предназначена для изучения физической культуры в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования. Является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности СПО 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Разработана в соответствии с «Рекомендациями по реализации образовательной программы среднего (полного) общего образования в образовательных учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования» (письмо Минобрнауки России от 29 мая 2007 г. № 03-1180) и на основании примерной программы учебной дисциплины БД.08 Физическая культура, утвержденной Департаментом государственной политики нормативно-правового регулирования в сфере образования Минобрнауки России от 16.04.2008 г.

Рабочая программа составлена для студентов очной формы обучения.

### 1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина БД.08 Физическая культура относится к циклу базовых дисциплин общеобразовательной подготовки.

### 1.3 Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины:

**Рабочая 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, 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;

- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**В результате 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.

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 175 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов; самостоятельной работы обучающегося 58 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

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

Виды учебной работы	Количество часов		
	1	2	
Максимальная учебная нагрузка	175	78	97
Обязательная аудиторская учебная нагрузка	107	50	67
Теоретическая часть, в том числе лекции	2		
<b>Практические занятия</b>	115	50	65
Легкая атлетика	42	20	22
Гимнастика	12	6	6
Спортивные игры	49	22	27
Лыжная подготовка	12	-	12
<b>Контрольные нормативы, зачеты, тесты в процессе практических занятий.</b>			
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	58	26	32
в том числе:			
Самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) (если предусмотрено)			
Самостоятельная работа. Бег по пересеченной местности. Прыжки в длину, высоту, метания. Упражнения в спортивных соревнованиях. Упражнения на перекладине (подтягивание). Совершенствование технической подготовки в спортивных играх по выбору. Бег на короткие дистанции. Совершенствование элементов акробатики. Знание методики самостоятельных занятий, составление индивидуальных комплексов физических упражнений.	58	26	32
Итоговая аттестация в форме (указать)			Зачет/диф.зачет

Дисциплина входит в цикл общеобразовательных дисциплин.

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименования темы	Количество часов	
	1 семестр	2 семестр
<b>Теоретическая часть</b>		
Введение		
1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	В процессе занятий	В процессе занятий
2. Основы методики самостоятельных занятий Физическими упражнениями.	В процессе занятий	В процессе занятий
3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	В процессе занятий	В процессе занятий
<b>Итого.</b>		
<b>Практическая часть</b>		
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	20	20
2. Лыжная подготовка.	-	20
3. Гимнастика.	10	6
<b>Спортивные игры:</b>		
4. Баскетбол.	10	8
5. Волейбол.	8	10
6. Футбол.	-	5
<b>Итого.</b>	48	69
<b>Самостоятельные занятия.</b>	26	33
<b>Всего.</b>	176	
Контрольные нормативы, тесты в процессе практических занятий.		
Итоговый контроль	Зачет	Д зачет



№ п/п	Наименование темы и содержание материала	Количество часов	Требования к умениям, навыкам	Вид самостоятельной работы	Примечание
1-2	Техника бега на короткие дистанции. Повторный бег 5 x 30 м. Низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	4	Уметь пробегать дистанцию с максимальной скоростью.	Тренировка	
3-4	Прыжки в длину «Согнув ноги» Бег 100 м. Старт. Финиш.	4	Учиться подобрать разбег	Тренировка	
5	Бег 100 м. Техника метания гранаты	2	Зачет		
6-7	Эстафетный бег 4 x 100 м. Бег 200 м.	4	Уметь правильно передать эстафету	Тренировка	
8	Бег 200 м. Метание гранаты	2	Зачет		
9	Кроссовая подготовка. Бег 3000 м, 2000 м.	2	Уметь выбрать темп бега по дистанции	Тренировка	
10-11	Техника метания гранаты. Прыжки в длину с разбега.	4	Учиться выполнять скачек в метании	Тренировка	
12	Бег 400 м. Метание гранаты.	2	Учиться подобрать разбег в метании	Тренировка	
13-14	Бег на средние дистанции Метание гранаты	4	Сдать норматив по метанию. Зачет	Подготовка к выполнению норматива	
15	Бег на 2000; 3000 м.	2	Зачет		
16	Прыжки в длину с разбега. Эстафета 4 x 100 м.	2	Знать способы подбора разбега	Тренировка	
17-18	Техника прыжка в высоту способом «перекидной»	4	Уметь выполнить прыжок «пирует»	Тренировка	
19	Эстафетный бег 4 x 100 м. Прыжки в высоту способом «перекидной»	2	Выполнить норматив.		
20	Кроссовая подготовка. Бег 3000 м; 2000м.	2	Зачет		
	Лыжи				
21-22	Техника передвижения на лыжах	4	Уметь правильно выполнять подготовительные упражнения	Тренировка	
23	Техника попеременного 2х шажного хода. Бесшажный ход	2	Освоить технику передвижения	Тренировка	

24-25	Попеременные хода. Преодоление подъемов, препятствий.	4	Совершенствование. Уметь преодолевать подъемы	Тренировка	
26-27	Преодоление подъемов. Переход с хода на ход по рельефу местности.	4	Совершенствовать технику передвижения	Тренировка	
28-29	Техника конькового хода	4	Уметь выполнять отталкивание лыжами	Тренировка	
30	Прохождение дистанции 3;5 км с соревновательной скоростью.	2	Сдать норматив. Зачет.	Подготовка к зачету самостоятельно.	
	Гимнастика	14			
31-32	Опорный прыжок через козла «ноги врозь». Кувырки, стойки, перевороты.	4	Учить правильно выполнять разбег.		
33-34	Брусья. Махи. Соскок. Выход вперед. Акробатика. Стойки, кувырки, опорный прыжок «ноги вместе»	4	Учить элементы	Подготовка самостоятельно	
35	Перекладина. Подтягивание, подъем переворотом. Брусья р/в. «Упор лежа» «Ласточка» соскок.	2	Учить выполнять упражнения поэлементно.		
36-37	Стойки, кувырки. Комбинация из разученных элементов (акробатики). Брусья. Махи. Соскок. Тесты по ОФП.	4	Совершенствование техники выполнения упражнений.		
38	Волейбол. Прием и передача мяча. Перемещение. Правила игры.	2	Учить перемещениям. Знать их необходимость.	Тренировка	
39	Техника приема и передач. Стойка волейболиста.	2	Учить правильному положению рук приема мяча.	Тренировка	
40	Нижняя боковая передача. Нападающий удар.	2	Следить за ударными действиями руки	Тренировка	
41	Перемещение. Техника перемещения. Верхняя прямая передача (юноши), нижняя боковая (девушки). Передача мяча. Упражнения. Прием мяча с подачи. Передачи 6-3-4. Учебные игры по заданию.	2	Уметь направлять мяч в зону 3с подачи соперника	Тренировка	

42	Страховки. Прием мяча. Наподдающий удар. Подготовительные упражнения.	2	Учиться элементам нападающего удара.	Тренировка	
43	Передача и прием. Прямой наподдающий удар. Блокирование.	2	Оценка элементов силовых действий.	Тренировка	
44	Учебные игры по заданию. Страховки.	2	Оценка игровых действий.	Зачет	
45	Учебная игра. Варианты защиты, углом назад, углом вперед.	2	Умение выполнять игровые действия. Оценка игровых действий.	Зачет	
46	Баскетбол. Правила игры. Техника игры. Сочетание приемов. Упражнения.	2	Учить элементам игры: передачам, поворотам.	тренировка	
47	Баскетбол. Сочетание приемов. Техника броска двумя руками.	2	Уметь выполнять передачу.	Тренировка	
48	Техника броска одной рукой.	2	Знать структуру движения при броске	Тренировка	
49	Сочетание приемов. Ведения, остановок, повороты.	2	Уметь технически правильно выполнять элементы.	Зачет	
50	Элементы защиты. Варианты зонной защиты.	2	Уметь выполнять подстраховку.	Тренировка	
51	Техническая подготовка. Сочетание приемов.	2	Выполнить технические элементы.		
52	Техника броска одной, двумя руками.	2	Выполнять технически правильно элемент броска.	Тренировка	
53	Штрафной бросок. Зонная защита 2-1-2. Учебная игра.	2	Страховка партнера.	Тренировка	
54-55	Позиционное нападение. Сочетание приемов. Учебная игра по заданию.	4	Командным действиям в игре.	тренировка	
56	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	2	Уметь осуществлять сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.	Уметь осуществлять сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой. Тренировка.	Овладеть ППФП

57	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2	Уметь использовать знания и умения в практической и повседневной жизни.	Знать состояние своего здоровья. Составить и провести индивидуальные занятия. Вести учет тренировок.	Учиться вести наблюдения за физическим состоянием.
58	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом (ФИС). Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	1	Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной (лечебной) физкультуры. Комплексы атлетической гимнастики.	Уметь определять оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Вести примерный план.	Проводить самоконтроль.
59	Ведение. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	1	Знать и понять влияние систем физвоспитания на укрепление здоровья и профилактику заболеваний, вредных привычек.	Уметь определять уровень собственного здоровья по тестам. Тренировка.	Добиваться результата в ежедневных занятиях физическими упражнениями.
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	Уметь подобрать самостоятельно комплекс физических упражнений.	Овладеть элементами техники движения, ходьбы и т.д. Тренировка.	Подбирать соответствующий комплекс
60-65	Гигиеническая гимнастика. Примерный комплекс УГГ см. приложение.	10	Уметь самостоятельно подобрать комплекс физических упражнений	Овладеть элементами техники упражнений.	Подбирать соответствующий комплекс
66-70	Занятие по развитию общей выносливости (см. приложение).	10	Уметь самостоятельно выполнять комплекс упражнений по развитию общей выносливости.	Овладеть упражнениями общей выносливости.	Подбирать соответствующий комплекс
71-75	Занятие по развитию скоростно – силовых качеств (см. приложение).	10	Уметь самостоятельно выполнять комплекс упражнений по развитию скоростно – силовых качеств.	Овладеть элементами техники упражнений.	Подбирать соответствующий комплекс.

76-80	Занятие по развитию силовых качеств (см. приложение).	10	Уметь самостоятельно выполнять комплекс упражнений по развитию силовых качеств.	Овладеть элементами техники упражнений.	Подбирать соответствующий комплекс.
81-83	Занятие по развитию гибкости (см. приложение).	6	Уметь выполнять комплекс упражнений по развитию гибкости.	Овладеть элементами техники упражнений.	Подбирать соответствующий комплекс.
84-88	Занятие по развитию координационных способностей (см. приложение).	10	Уметь выполнять комплекс упражнений по развитию координационных способностей.	Овладеть элементами техники упражнений.	Подбирать соответствующий комплекс.

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

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, стадиона, тренажерного зала.

Оборудование учебного кабинета:

- наличие спортивного инвентаря (мячи, гири, шахматы, часы шахматные, футбольные стойки, гимнастические маты, перекладины, брусья, гимнастические козла, кони, лыжного инвентаря и др.)

#### **3.2 Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет – ресурсов, дополнительной литературы.**

Основные источники для преподавателя:

1. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений/ Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 7-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 480 с. ISBN 978-5-7695-6214-3.
2. Физическая культура [Текст]: учебник/Н.В. Решетников [и др.]. – 12-е издание, стереотипное. – Москва: Издательский центр «Академия», 2012. – 176 с (Среднее профессиональное образование).
3. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст]: учебное пособие/М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. –2-е издание, стереотипное. – М. КРОНУС, 2012. – 240 с (Бакалаврит).
4. Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы [Текст]: для учителей общеобразовательных учреждений/В.И Лях – Москва. Просвещение, 2012. – 160 с.

Основные источники для студентов:

1. Физическая культура [Текст]: учебник/Н.В. Решетников [и др.]. – 12-е издание, стереотипное. – Москва: Издательский центр «Академия», 2012. – 176 с (Среднее профессиональное образование).

Дополнительные источники:

1. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст]: учебное пособие/М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. –2-е издание, стереотипное. – М. КРОНУС, 2012. – 240 с (Бакалаврит).
2. Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы [Текст]: для учителей общеобразовательных учреждений/В.И Лях – Москва. Просвещение, 2012. – 160 с.

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, тестирования.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>уметь:</b>	
использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	выполнение индивидуальных заданий контрольные, нормативные тесты
<b>знать:</b>	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	выполнение индивидуальных заданий лекции, беседы
основы здорового образа жизни	выполнение индивидуальных заданий

**Обязательные контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся.**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	оценка					
				юноши			девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	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	Координационные	Челночный бег 3x10 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	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места	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	Выносливость	6 минутный бег ,м	16	1500 и выше	1300-1400	1100и ниже	1300 и выше	1050-1200	900 и ниже
			17	1500	1300-1400	1100	1300	1050-1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения 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	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из вися, кол-во раз(юноши), на низкой перекладине из вися 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)	12,3	14,0	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,5	27,2	
3. Плавание 50 м (мин,с)	45,0	52,0	
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену	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 *10м (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

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

**Оценка уровня физической подготовленности девушек основной  
медицинской группы**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин,с)	11,0	13,0	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,0	21,0	б/вр
3. Плавание 50 м (мин,с)	1,0	1,20	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену	8	6	4
5. Прыжок в длину с места (см)	190	175	160
6. Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине( количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест – челночный бег 3 *10м (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

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

## Приложение.

### Схема составления упражнений для гигиенической гимнастики.

Таблица №1

№ П/П	Группа упражнений.	Воздействие упражнений на организм.
1	Ходьба и легкий бег.	Умеренное разогревание организма.
2	Упражнения в потягивании.	Улучшает кровообращение, выпрямление позвоночника.
3	Упражнение для ног (приседания, выпады)	Укрепление мышц, увеличение подвижности суставов улучшение кровообращения.
4	Упражнения для мышц туловища ( наклоны вперед-назад, в сторону, круговые движения)	Развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепления мышц, улучшение деятельности внутренних органов.
5	Маховые упражнения для рук и ног.	Развивает гибкость и подвижность в суставах, усиление органов кровообращения и дыхания.
6	Упражнения для мышц брюшного пресса, тазового дна, боковых мышц.	Укрепление мышц.
7	Бег, прыжки, поскоки.	Укрепление мышц, повышение общего обмена веществ.
8	Заключительные упражнения.	Успокаивающее воздействие, приближение деятельности организма к обычному ритму.

### Занятия по развитию общей выносливости.

Общая выносливость проявляется в способностях долго бегать, плавать ходить на лыжах и т. Д. , является наиболее жизненно важным качеством.

Первый этап занятий должен быть направлен на то, что бы длительный бег в медленном темпе стал привычным упражнением.

Планирование занятий по развитию выносливости.

Таблица №2

Продолжительность бега в медленном темпе (мин)	Продолжительность занятий ( в неделях)
8-10	2
12-15	2
15-20	2
20-25	2
25-30	2

Достигнув такой продолжительности бега в медленном темпе, можно переходить к повышению скорости бега.

## **Занятие по развитию силы.**

Разминка:

1. Медленный бег в течение 5-8 мин.
2. Гимнастические упражнения:  
Глубокие приседания 12-20 раз;  
Наклоны вперед 12-20 раз;  
Махи ногами вперед, назад, в стороны по 12-20 раз каждой ногой.

Основная часть:

1. Отжимание от брусьев – до отказа.
2. Подтягивание на перекладине – до отказа
3. Поднимание прямых ног в висе на перекладине до касания перекладины (или как позволяет подготовка).

## **Занятие по развитию скоростно - силовых качеств.**

Разминка(см. занятие по развитию силы).

Основная часть:

1. Бег прыжками – 4 раза по 20 м.
2. Пробегание с ходу с максимальной скоростью – 4 раза по 30 м.
3. Многоскоки (пятерной прыжок) – 3 раза.
4. Выпрыгивание из глубокого приседа – 4 раза по 10.
5. Приседание на одной ноге у опоры, поочередно на обеих ногах до отказа; повторить два раза; после каждой попытки отдых 1-2 мин.

## **Упражнения для развития координационных способностей (спортивные игры)**

Упражнения по владению и совершенствованию техники перемещения владения мячом, метание в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах у стенки), упражнения с мячом на быстроту и точность реакции; комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др. ; эстафеты с разнообразными предметами (мячи, клюшки и шайбы, теннисными ракетками); всевозможные спортивные игры.

## **Перечень упражнений для развития гибкости.**

Сустав	Упражнения
Позвоночный столб	Наклоны туловища вперед (в положении стоя и сидя на полу), назад, «мостик»
Плечевой	Махи руками, максимальное отведение прямых рук вверх назад. Выкруты прямых рук назад с гимнастической палкой.
Тазобедренный	Махи ногами в разных направлениях, наклоны к зафиксированной опоре ноге, шпагат.

## ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

**Состав и содержательно-логические связи  
учебных дисциплин, профессиональных модулей, междисциплинарных курсов, практик, входящих в ППСЗ.**

Коды циклов, дисциплин, модулей, практик.	Название циклов, дисциплин, профессиональных модулей междисциплинарных курсов, практик.	Содержательно-логические связи		Коды формирующих компетенций	ФИО и подпись эксперта (работодателя/преподавателя)
		Коды учебных дисциплин, модулей, курсов, практик (и их разделы)			
		на которые опирается содержание данной учебной дисциплины /модуля/курса/практики	для которых содержание данной учебной дисциплины /модуля/курса/практики выступает <i>опорной</i>		
1	2	3	4	5	6
<b>ОГСЭ.00</b>	<b>Общеобразовательный цикл.</b>				
	<b>Обязательная часть</b>				
ОГСЭ.04	Физическая культура			ОК -2	
ОГСЭ.07		Биология	Биология	ОК- 3 ОК -10	
ОГСЭ.010		Математика	Математика		
ОГСЭ 09		ОБЖ	ОБЖ		
ОПД 13		ОБЖ	ОБЖ		

Программа разработана и одобрена на заседании ЦК

Общеобразовательных и социально-гуманитарных дисциплин

(наименование ЦК)

Протокол №\_\_1\_\_ от « 27 » августа 2014 г.

Председатель ЦК О.Н. Седова О.Н. Седова

Программа рассмотрена и одобрена на учебно-методической комиссии филиала

Протокол №\_\_1\_\_ от « 27 » августа 2014 г.

Зав.методическим кабинетом Л.В. Юрченкова Л.В. Юрченкова

Согласованно с заведующей библиотекой филиала

Т.М. Крат Т.М. Крат

Автор: Двугрошев В.С.