

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ

АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Архангельской области**

«Онежский индустриальный техникум»

(ГБПОУ АО «ОИТ»)



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОДб.07 «Физическая культура»

Профессия: «Повар, кондитер»

Код профессии ФГОС: 260807.01

Онега 2014

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основании Примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура» для профессий и специальностей СПО (ФИРО Минобрнауки России, 2008 г.), Федерального государственного образовательного стандарта СПО по профессии: 260807.01 «Повар, кондитер»

Организация разработчик: ГБПОУ АО «Онежский индустриальный техникум»

Разработчик: преподаватель – Ушинская Г.Ю.

Рассмотрена и рекомендована
к утверждению на заседании
методической комиссии
Протокол № 1
от «15» июня 2014 г.
Председатель комиссии

СОДЕРЖАНИЕ:

- 1. Пояснительная записка**
- 2. Разделы программы**
 - 2.1 Теоретическая часть
 - 2.2 Практическая часть
- 3. Тематический план**
- 4. Требования к результатам обучения**
- 5. Требования к результатам обучения специальной медицинской группы**
- 6. Обязательные контрольные задания**
- 7. Оценка уровня физической подготовленности юношей и девушек основной медицинской группы**
- 8. Содержание программы**
- 9. Библиография**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения физической культуры в ГБПОУ АО «Онежский индустриальный техникум» при подготовке квалифицированных рабочих по профессии 260807.01 «Повар, кондитер»

Нормативной базой отбора содержания являются «Рекомендации по реализации образовательной программы среднего общего образования в образовательных учреждениях 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.)

При получении профессии 260807.01 «Повар, кондитер» обучающиеся изучают физическую культуру как базовый учебный предмет в объёме 172 часа.

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, 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.

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

Программа содержит теоретическую и практическую части. Теоретический материал имеет валеологическую и профессиональную направленность. Его освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

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

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: ознакомление обучающихся с основами валеологии; формирование установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья и профессиональной активности.

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

В рабочей программе дано распределение часов по видам спорта.

Рекомендуется изучать учебный материал в 1 полугодии в такой последовательности: легкая атлетика, спортивные игры, гимнастика. Во 2 полугодии: лыжная подготовка, спортивные игры, легкая атлетика.

Программа рассчитана на 172 часа на три года обучения.

Итоговая оценка выставляется по дифференцированному зачету 1,2,3,4,5 семестра.

Программа состоит из следующих разделов:

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Введение

Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

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

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

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

2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.

Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки.

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

Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

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

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Учебно-методическая

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

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.
2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.
3. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.

Учебно-тренировочная

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии

здоровья обучающихся, дает индивидуальные рекомендации к занятиям по тому или иному виду спорта.

1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

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

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивания», «ножницы»; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).

2. Лыжная подготовка

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

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

3. Гимнастика

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

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением,

упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

4. Спортивные игры

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

Волейбол

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

Баскетбол

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

Футбол (для юношей)

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

5. Виды спорта по выбору

Ритмическая гимнастика

Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, перво-мышечную системы. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма.

Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.

Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах

Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с бэндерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
уроков физической культуры
Профессии «Повар, кондитер»
(2012-2015 учебный год)

Наименование тем		Кол-во часов	
		1 семестр	2 семестр
I курс			
1	Теория	2	
2	Гимнастика		6
3	Легкая атлетика	14	
4	Спортивные игры	6	12
5	Лыжи		20
6	Дифференцированный зачет	2	2
	ИТОГО	24	40
II курс			
		3 семестр	4 семестр
1	Теория	2	
2	Гимнастика		6
3	Легкая атлетика	18	
4	Спортивные игры	12	8
5	Лыжи		20
6	Дифференцированный зачет	2	2
	ИТОГО	34	36
III курс			
		5 семестр	
1	Теория	2	
2	Гимнастика	8	
3	Легкая атлетика	14	
4	Спортивные игры	12	
5	Дифференцированный зачет	2	
	Итого	38	
	Итого за 3 года обучения	172	

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, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- 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 составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- 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.
- Написать реферат по ранее изученным видам спорта

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

№ п/ п	Физиче- ские способн- ости	Контроль- ное упражнен- ие (тест)	Возр- аст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скорост- ные	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	Координ- ационны- е	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	Скорост- но- силовые	Прыжки в длинну 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	Выносли- вость	6- минутный 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	Гибкост- ь	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	Силовы- е	Подтягива- ние: на высокой переклади- не из виса, кол-во раз (юноши), на низкой переклади- не 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	без/вр.
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	без/вр.
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	без/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	без/вр.
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	без/вр.
3. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
4. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
5. 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

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 курс(1 семестр)

№	Вид программного материала	
1.	Теория, введение.	Беседа о содержании курса обучения, о задачах физической культуры
2.	Легкая атлетика	Бег 60м. Бег 100м. Бег 1000 м Кросс 3000 м юноши; 2000 м девушки Прыжки в длину с места Прыжки в длину с разбега Эстафетный бег Челночный бег Метание гранаты Бег в равномерном и переменном темпе
3.	Спортивные игры: Баскетбол	Техника безопасности на уроках спортивных игр Передвижения в нападении и защите Введение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника Ловля высоко летящих мячей двумя руками Передачи мяча одной и двумя руками в движении Броски мяча в кольцо с места и в движении Действия против игрока без мяча и с мячом Тактические действия в защите и в нападении

1 курс (2 семестр)

4.	Лыжи	Техника безопасности занятий на лыжах
		Одновременный бесшажный ход
		Одновременный одношажный ход
		Попеременный двухшажный ход
		Преодоление подъемов
		Спуски с поворотами и с торможением
		Переход с одновременных ходов на попеременные хода
		Прохождение дистанции 3км-девушки, 5км-юноши.
5.	Спортивные игры	Верхние передачи мяча
		Верхняя прямая подача
	Волейбол	Техника приема мяча снизу
		Техника приема мяча после подачи
		Прямой нападающий удар
		Блокирование
		Игра по правилам
6.	Гимнастика (юноши)	Техника безопасности на уроках гимнастики
		Строевые упражнения
		Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами
		Подъем в упор силой
	Перекладина высокая	Подтягивание
		Подъем с переворотом из виса в упор
	акробатика	Стойка на голове и руках
		Кувырок назад через стойку на руках
		Длинный кувырок через препятствие
		Комбинации из ранее освоенных элементов
	опорные прыжки	Прыжок ноги врозь через козла высотой 115-120см.
		Упражнения со штангой
	развитие силовых способностей	Подъем гири правой и левой рукой
	Гимнастика (девушки)	Строевые упражнения
		Комбинации общеразвивающих

Перекладина низкая	упражнений без предметов и с предметами Подтягивания в висе упором
акробатика	Сед углом Стойка на лопатках Стоя на коленях наклон назад Группировка из положения присед, сед и лежа на спине Перекаты вперед и назад Кувырок вперед, назад, соединение кувырков
Развитие скоростно-силовых способностей	Комбинации из ранее изученных элементов Опорные прыжки Прыжки через скакалку Сгибание, разгибание рук в упоре лежа

2 курс (3 семестр)

1.	Теория, введение.	Беседа о содержании курса обучения, задачи на 2 курс
2.	Легкая атлетика	Бег 100 м. Бег 200 м. Кросс 3000 м юноши; 2000 м девушки Прыжки в длину с места Прыжки в длину с разбега Прыжки в высоту с разбега Челночный бег с изменением направления Эстафетный бег Метание гранаты Старты из разных положений Бег в равномерном темпе до 20 мин.
3.	Спортивные игры	Техника безопасности на уроках спортивных игр
	Баскетбол	Передвижение в нападении и защите Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника Совершенствование техники ловли передач мяча. Тактические действия в защите и

нападении

Игра по правилам

2 курс (4 семестр)

4.	Лыжи	Техника безопасности занятий на лыжах Попеременный двухшажный ход Преодоление подъемов Спуски с поворотами и с торможением Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции до 5км. девушки и до 8км. юноши.
5.	Гимнастика (юноши)	Техника безопасности на уроках гимнастики Совершенствование строевых упражнений
	Высокая перекладина	Подтягивание Подъем переворотом из виса в упор Подъем в упор силой Соскок дугой Размахивание изгибами
	Акробатика	Соскоки махом назад и вперед Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см. Стойка на руках Кувырок вперед из стойки на голове
	Опорные прыжки	Комплекс акробатических упражнений (кувырки, равновесие, переворот боком) Прыжок ноги врозь через козла высотой 120-125см
	Развитие силовых способностей	Жим штанги лежа Подъем гири правой и левой рукой
	Гимнастика (девушки)	Совершенствование строевых упражнений Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами
	Перекладина низкая	Подтягивание в висе упором

	акробатика	Кувырки вперед, назад, соединение кувырков Стойка на лопатках Равновесие на правой и левой «Мост» из положения стоя Комбинации из ранее освоенных элементов
	Развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки Прыжки через вращающуюся скакалку Сгибание разгибание рук в упоре лежа Техника безопасности на уроках спортивных игр Совершенствование техники приема и передач мяча Верхняя прямая подача Техника приема мяча после подачи Прямой нападающий удар Блокирование одиночное и вдвоем. Командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам
6.	Спортивные игры Волейбол	

3 курс (5 семестр)

1.	Теория введение	Программа курса, основные задачи
2.	Гимнастика (юноши)	Подтягивание Подъем переворотом из виса в упор
	Опорные прыжки	Прыжок ноги врозь, через козла высотой 120-125см
	Развитие силовых способностей	Жим штанги лежа Подъем гири правой и левой рукой
	Гимнастика (девушки)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Комплексе акробатических упражнений Опорные прыжки Прыжки через вращающуюся скакалку
3.	Легкая атлетика	Бег 100 м. Кросс 2000м. девушки: 3000м. юноши Прыжки в длину с разбега Прыжки в высоту с разбега

		Эстафетный бег.
		Бег в равномерном темпе до 20мин
4.	Спортивные игры	Совершенствование техники бросков мяча в движении
	Баскетбол	Тактика игры в защите и нападении
		Игра по правилам
	Волейбол	Совершенствование техники приема и передач мяча
		Прямой нападающий удар
		Блокирование
		Тактические действия в защите и нападении
		Игра по правилам
	Итого за 5 семестров	172 часа

**Содержание и нормативы
дифференцированного зачета по предмету
"Физическая культура"**

№ 1	Содержание экзамена	Нормативы	Балл
	Юноши:		
	Бег 100м. (сек.)	14.2	5
		14.5	4
		15.0	3
	Бег 3000м. (мин, сек.)	13.20	5
		14.00	4
		15.00	3
	Подтягивание в висе на перекладине (количество раз)	12	5
		10	4
		8	3
	Прыжки в высоту с разбега (см)	125	5
		120	4
		110	3
	или		
	прыжки в длину с разбега (см)	460	5
		430	4
		400	3
	Лыжи 5000м., (мин, сек.)	25.00	5
		26.00	4
		27.00	3
	Девушки:		
	Бег 100м. (сек.)	16.0	5
		16.5	4
		17.0	3
	Бег 2000 м, (мин, сек.)	10.00	5
		11.30	4
		12.20	3

Сгибание разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	25	5
	20	4
	15	3
Прыжки в высоту с разбега (см.)	115	5
	110	4
	105	3
или		
Прыжки в длину с разбега (см.)	380	5
	350	4
	310	3
Лыжи 3000м.(мин.сек.)	19.00	5
	20.00	4
	21.00	3

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

№	Виды упражнений	пол	1 курс			2 курс			3 курс		
			«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	Бег на 100 м.(сек.)	Д.	17.8	17.0	16.5	17.0	16.5	16.2	17.0	16.5	16.0
		Ю.	15.5	14.9	14.5	15.0	14.5	14.2	15.0	14.5	14.2
2.	Кросс(мин.сек)2000м 3000м.	Д.	12.50.	11.50	10.20	12.40	11.40	10.10	12.20	11.30	10.00
		Ю.	16.00	14.30	13.50	15.30	14.20	13.30	15.00	14.00	13.20
3.	Прыжки в длину с места (см.)	Д.	150	180	200	155	185	205	160	190	210
		Ю.	180	205	220	185	205	225	190	210	230
4.	Прыжки в длину с разбега (см.)	Д.	3.00	3.40	3.70	3.05	3.45	3.75	3.10	3.50	3.80
		Ю.	3.90	4.20	4.50	3.95	4.25	4.55	4.00	4.30	4.60
5.	Прыжки в высоту с разбега (см.)	Д.	100	105	110	105	110	115	105	110	115
		Ю.	105	110	115	110	115	120	115	120	125
6.	Подтягивание на перекладине (раз)	Ю.	6	8	10	7	9	11	8	10	12
7.	Подтягивание в висе упором (раз)	Д.	6	13	15	6	14	17	6	15	18
8.	Метание гранаты (м.)	Д.	14	16	20	15	17	21	16	18	23
		Ю.	23	25	29	25	28	32	27	32	34
9.	Челночный бег 3x10м.(с.)	Д.	9.7	9.3	9.0	9.6	9.0	8.4	9.5	8.8	8.4
		Ю.	8.2	8.0	7.5	8.1	7.9	7.3	8.0	7.5	7.2
10.	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой (раз).	Д.	18	22	30	20	27	35	27	30	35
11.	Сгибание разгибание рук в упоре (раз).	Д.	10	15	20	12	18	22	15	20	25
		Ю.	30	33	35	30	33	35	30	35	40
12.	Кросс (мин.сек)500м. 1000м.	Д.	2.30	2.20	2.10	2.20	2.10	2.00	2.10	2.00	1.50
		Ю.	4.00	3.50	3.40	3.50	3.40	3.35	3.35	3.30	3.25
13.	Подъем переворотом из виса в упор (раз)	Ю.	1	2	3	2	3	4	3	4	5
14.	Лыжи (мин. сек.) 3000м 5000м.	Д.	22.00	21.00	20.00	21.00	20.00	19.00	-	-	-
		Ю.	28.00	27.00	26.00	27.00	26.00	25.00	-	-	-
15.	6-минутный бег (метров)	Д.	800	900	1000	1000	1100	1200	1100	1200	130
		Ю.	1100	1200	1300	1200	1300	1400	1300	1400	150

Б И Б Л И О Г Р А Ф И Я

1. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича

Издательство: Учитель, 2013