

УТВЕРЖДЕН
ПРИКАЗОМ № 244-ОД
от 28.06.2018

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
«ИРКУТСКИЙ ТЕХНИКУМ МАШИНОСТРОЕНИЯ
ИМ.Н.П. ТРАПЕЗНИКОВА»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.05 Физическая культура

2018 г.

Рабочая программа учебной дисциплины составлена с учетом программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций (примерной), (одобрена Научно-методическим советом Центра профессионального образования ФГАУ «ФИРО» и рекомендованы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, Протокол № 2 от 26.03.2015 г.).

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области «Иркутский техникум машиностроения им. Н.П.Трапезникова».

Составители:

М.В. Логоша, руководитель физвоспитания;

А.Н. Азовкина, заместитель директора по МР.

РАССМОТРЕНА

на заседании ЦК преподавателей

физкультуры и ОБЖ

Протокол ____ от _____ 20__ г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	23

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по профессии **23.01.03 Автомеханик**. Рабочая программа разработана с учетом программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций (примерной), (одобрена Научно-методическим советом Центра профессионального образования ФГАУ «ФИРО» и рекомендованы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, протокол № 2 от 26.03.2015 г.), учебного плана ГБПОУ ИТМ, утв. приказом № 244-ОД от 28.06.2018.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в состав базовых дисциплин общеобразовательного цикла.

1.3. Результаты освоения учебной дисциплины

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

1. формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
2. развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
3. формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
4. овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
5. овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
6. освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
7. приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение следующих **результатов:**

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие 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, чувства ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

- 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;

предметных:

- 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).

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины

максимальной учебной нагрузки обучающегося – **256** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - **171** час,
самостоятельной работы обучающегося - **85** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	256
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	171
в том числе:	
практические занятия	161
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	85
в том числе:	
проработка конспектов, ответы на вопросы по учебнику, написание рефератов, сообщений, изучение нормативных документов, занятия в спортивных секциях (по месту жительства)	85
<i>Промежуточная аттестация в форме зачетов (по семестрам) и дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план

<i>Содержание обучения</i>	<i>Количество часов</i>
1. Теоретическая часть	10
2. Практическая часть	161
в том числе:	
Учебно-методические занятия ¹	8
Учебно-тренировочные занятия:	153
Тема 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	36
Тема 2. Лыжная подготовка.	14
Тема 3. Спортивные игры (по выбору)	46
3.1. Баскетбол	14
3.2. Волейбол	14
3.3. Футбол	14
3.4. Настольный теннис	4
Тема 4. Гимнастика	17
Тема 5. Виды спорта (по выбору)	34
5.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	16
5.2. Элементы единоборств	10
5.3. Дыхательная гимнастика	8
Промежуточная аттестация (зачеты, дифференцированный зачет)	6
Внеаудиторная самостоятельная работа:	86
Итого:	257

¹ Содержание учебно-методических занятий распределено равномерно по темам практических занятий по выбору преподавателя с учетом интересов студентов и связи с изучаемым материалом.

2.3. Календарно-тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем программы	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объём часов	Уровень освоения	
	Тема урока	Содержание учебного материала			
1 курс 1 семестр			77		
Теоретическая часть	1	Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. 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	2
	2	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	1	2
	3	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.	1	2
	4	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.	1	2
	5	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, физиче-	1	2

			ской подготовленности.		
	6	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	1	2
	7	Психофизиологические основы учебного и производственного труда.	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие.	1	2
	8	Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	1	2
	9	Физическая культура в профессиональной деятельности квалифицированного рабочего.	Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной 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.	1	2
	10	Физическая культура в профессиональной деятельности квалифицированного рабочего.	Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия автомеханика предъявляет повышенные требования.	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся:		1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. 2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения	5	
Практические занятия					
Тема 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	11	Кроссовая подготовка. Техника низкого старта	Обучение технике низкого старта. Подводящие упражнения, разучивание положения, начало старта.	1	3
	12	Техника стартового разгона.	Обучение технике стартового разгона. Подводящие упражнения, разучивание техники.	1	3
	13	Техника стартового бега по дистанции	Обучение технике стартового бега по дистанции. Подводящие упражнения, разучивание техники бега.	1	3
	14	Техника финиширования.	Обучение технике финиширования. Разучивание техники, подводящие упражнения,	1	3
	15	Техника бега по прямой с различной скоростью	Обучение технике бега по прямой с различной скоростью. Бег с изменением скорости, ОРУ.	1	3
	16	Техника бега на 100 метров	Рассказать о правилах бега на 100 м. Обучение технике бега на 100 метров. Подводящие упражнения.	1	3
	17	Техника эстафетного бега 4X100 м, 4X400 м	Обучение технике эстафетного бега 4X100 м, 4X400 м. Подводящие упражнения, обучение передачи эстафетной палочки.	1	3
	18	Техника высокого старта	Обучение технике высокого старта. Подводящие упражнения, разучивание положения, начало старта.	1	3

19	Техника стартового разгона	Совершенствование техники стартового разгона.	1	3
20	Техника бега по дистанции	Совершенствование техники бега по дистанции.	1	3
21	Техника бега по виражу	Совершенствование техники бега по виражу	1	3
22	Обучение техники финиширования	Совершенствование техники финиширования.	1	3
23	Техника равномерного бега на 3000 м (юноши)	Обучение и подводящие упражнения техники равномерного бега на 3000 м (юноши) бег на 2000 м (девушки)	1	3
24	Техника бега в равномерном темпе	Обучение технике бега в равномерном темпе. Подводящие упражнения, разучивание техники бега.	1	3
25	Техника бега в равномерном темпе	Подводящие упражнения, разучивание техники бега.	1	3
26	Бег 20-25мин (юноши)	Бег 20 25 минут упражнения для восстановления дыхания и на расслабление	1	3
27	Рванный бег 20-25мин (юноши)	Рванный бег 20 25 минут упражнения для восстановления дыхания и на расслабление	1	3
28	Техника кроссового бега	Обучение технике кроссового бега. Подводящие упражнения техники, ОРУ.	1	3
29	Техника прыжка в длину с разбега «способом согнув ноги».	Обучение технике прыжка в длину с разбега «способом согнув ноги». Пошаговое разучивание техники прыжка. Подводящие упражнения.	1	3
30	Техника прыжка в длину с разбега «ножницы».	Обучение технике прыжка в длину с разбега «ножницы». Пошаговое разучивание техники прыжка. Подводящие упражнения.	1	3
31	Техника прыжка в длину с разбега «перешагивание»	Пошаговое разучивание техники прыжка. Подводящие упражнения.	1	3
32	Техника прыжка в высоту способом «прогнувшись»	Пошаговое разучивание техники прыжка. Подводящие упражнения.	1	3
33	Техника прыжка в высоту способом «перекидной»	Пошаговое разучивание техники прыжка. Подводящие упражнения.	1	3
34	Техника метания гранаты юноши 700гр, девушки 500гр.	Пошаговое разучивание техники метание гранаты. Подводящие упражнения.	1	3
35	Техника толкания ядра.	Пошаговое разучивание техники толкания ядра. Подводящие упражнения.	1	3
36	Техника толкания ядра, с места.	Пошаговое разучивание техники толкания ядра. Подводящие упражнения. Работа над ошибками	1	3
37	Техника толкания ядра, со скачка.	Пошаговое разучивание техники толкания ядра. Подводящие упражнения. Работа над ошибками	1	3
38	Техника толкания ядра, с поворота.	Пошаговое разучивание техники толкания ядра. Подводящие упражнения. Работа над ошибками	1	3
39	Техника прыжка в длину с места	Пошаговое разучивание техники прыжка в длину с места	1	3
40	Техника прыжка в высоту с места	Пошаговое разучивание техники прыжка в высоту с места	1	3
41	Техника бега 500 метров	Пошаговое разучивание техники бега 500 метров	1	3
42	Техника бега 1000 метров.	Пошаговое разучивание техники бега 1000 метров	1	3
43	Техника бега с препятствиями.	Пошаговое разучивание техники бега с препятствиями.	1	3
44	Техника бега 50 метров	Пошаговое разучивание техники бега 50 метров	1	3
45	Техника бега 200метров	Пошаговое разучивание техники бега 200метров	1	3
46	Простейшие методики самооценки рабо-	Учебно-методическое занятие. Простейшие методики самооценки работо-	1	2

		тоспособности, усталости, утомления.	способности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.		
	47	Контрольная сдача нормативов	Прием нормативов: бег, прыжки, метания.	1	3
	Самостоятельная работа обучающихся:		Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Занятия в спортивных секциях	19	
Тема 2. Лыжная подготовка.	48	Лыжная подготовка. Техника попеременно двухшажного и четырехшажного хода.	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Пошаговое разучивание техники попеременно двухшажного хода. Пошаговое разучивание техники попеременно четырехшажного хода	1	3
	49	Техника одновременного бесшажного и одношажного хода	Пошаговое разучивание техники одновременного бесшажного хода. Пошаговое разучивание техники, техники одновременного одношажного хода.	1	3
	50-51	Зачет	Зачет за I полугодие	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:		Составление конспекта «Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой». Изучение правил соревнований по лыжным гонкам.	2	
1 курс 2семестр				103	
Тема 2. Лыжная подготовка (продолжение)	52	Техника перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные	Пошаговое разучивание техники перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные	1	3
	53	Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.	Учебно-методическое занятие. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению	1	2
	54	Техника перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	Пошаговое разучивание техники перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	1	3
	55	Техника полуконькового и конькового хода	Пошаговое разучивание техники полуконькового и конькового хода	1	3
	56	Техника преодоления подъемов на лыжах различными способами.	Пошаговое разучивание техники преодоления подъемов на лыжах различными способами.	1	3
	57	Техника преодоления спусков на лыжах различными способами	Пошаговое разучивание техники преодоления спусков на лыжах различными способами. ОРУ	1	3
	58	Техника торможения на лыжах разными способами	Пошаговое разучивание техники преодоления спусков на лыжах различными способами	1	3
	59	Элементы тактики лыжных гонок: Распределение сил.	Элементы тактики лыжных гонок: Распределение сил. Подводящие упражнения, разучивание техники.	1	3
	60	Элементы тактики лыжных гонок: лидирование	Элементы тактики лыжных гонок: лидирование. Старт, прохождение, финиш. Подводящие упражнения.	1	3
	61	Элементы тактики лыжных гонок: обгон, финиширование и др.	Элементы тактики лыжных гонок: обгон, финиширование и др. Подводящие упражнения.	1	3

	62	Прохождение дистанции до 5 км (юноши).	Прохождение дистанции до 5 км (юноши).	1	3
	63	Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении	Учебно-методическое занятие. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. Применение на практике массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся:		Составление конспекта «Первая помощь при травмах и обморожениях». Изучение правил соревнований по лыжным гонкам. Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Занятия в спортивных секциях.	6	
Тема 3 Спортивные игры по выбору. Тема 3.1.Баскетбол.	64	Баскетбол. Техника ловли и передач мяча с личными способами без сопротивления	Обучение технике ловли и передач мяча с личными способами без сопротивления. Подводящие упражнения, работа в парах. ОРУ	1	3
	65	Техника ловли и передач мяча с личными способами с сопротивлением защитника (в различных построениях)	Обучение технике ловли и передач мяча с личными способами с сопротивлением защитника (в различных построениях). Подводящие упражнения, разучивание техники.	1	3
	66	Техника ведения мяча без сопротивления	Обучение технике ведения мяча без сопротивления. Работа в парах. ОРУ	1	3
	67	Техника ведения мяча с сопротивлением защитника	Обучение технике ведения мяча с сопротивлением защитника. Игра по упрощенным правилам, ОФП.	1	3
	68	Техника эстафет с мячом	Обучение технике эстафет с мячом. Проведение эстафеты.	1	3
	69	Баскетбол: игра по упрощенным правилам	Подводящие упражнения, игра по упрощенным правилам. Без ведения, без бросков. Техника бросков мяча прыжком без сопротивления	1	3
	70	Техника эстафет без мяча	Обучение технике эстафет без мяча. Проведение эстафеты.	1	3
	71	Техника подвижных игр с мячом	Обучение технике подвижных игр с мячом. Командные игры с мячом.	1	3
	72	Техника подвижных игр без мяча.	Обучение технике подвижных игр без мяча. Игра лапта.	1	3
	73	Техника бросков по кольцу	Обучение технике бросков по кольцу. Совершенствование, учет-штрафной бросок.	1	3
	74	Техника бросков мяча с места без сопротивления	Обучение технике бросков мяча с места без сопротивления. Совершенствование техники бросков мяча с места без сопротивления.	1	3
	75	Техника бросков мяча в движении без сопротивления	Обучение технике бросков мяча в движении без сопротивления. ОРУ, подводящие упражнения.	1	3
	76	Техника бросков мяча прыжком без сопротивления	Обучение технике бросков мяча прыжком без сопротивления. Подводящие упражнения, игра стритбол. Техника бросков мяча прыжком без сопротивления	1	3
	77	Баскетбол: игра по правилам	Правила игры. Игра по правилам. Командная игра	1	3
	78	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	Учебно-методическое занятие. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения. Прочитать лекцию. Упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Упражнения для коррекции зрения.	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся:		Составление конспекта «Техника безопасности на занятиях спортивными играми». Зарисовать схему площадки, выписать оборудование и инвентарь для игры в баскетбол. Подготовка сообщения «Официальные правила бас-	7	

			кетбола». Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. Занятия в спортивных секциях		
Тема 3.2. Волейбол.	79	Техника стойки игроков передней линии (устойчивая)	Обучение технике стойки игроков передней линии (устойчивая). Подводящие упражнения к технике стойки игроков передней линии (устойчивая)	1	3
	80	Техника стойки игроков передней линии (стартовая)	Обучение технике стойки игроков передней линии (стартовая). Подводящие упражнения к технике стойки игроков передней линии (стартовая)	1	3
	81	Техника стойки игроков передней линии (основная)	Обучение технике стойки игроков передней линии (основная). Подводящие упражнения к технике стойки игроков передней линии (основная)	1	3
	82	Техника стойки игроков передней линии неустойчивая).	Обучение технике стойки игроков передней линии (неустойчивая). Подводящие упражнения к технике стойки игроков передней линии (неустойчивая)	1	3
	83	Техника стойки игроков задней линии (устойчивая).	Обучение технике стойки игроков задней линии (устойчивая). Подводящие упражнения к технике стойки игроков задней линии (стартовая)	1	3
	84	Техника стойки игроков задней линии (стартовая).	Обучение технике стойки игроков задней линии (стартовая). Подводящие упражнения к технике стойки игроков задней линии (стартовая)	1	3
	85	Техника стойки игроков задней линии (основная).	Обучение технике стойки игроков задней линии (основная). Подводящие упражнения к технике стойки игроков задней линии (неустойчивая)	1	3
	86	Техника стойки игроков задней линии (неустойчивая).	Обучение технике стойки игроков задней линии (неустойчивая). Подводящие упражнения к технике стойки игроков задней линии (неустойчивая)	1	3
	87	Техника перемещения (бег, скачок вперед, в сторону, скрестным шагом, ускорение под углом 45 град.)	Обучение технике перемещения (бег, скачок вперед, в сторону, скрестным шагом, ускорение под углом 45 град.) Подводящие упражнения к технике перемещения (бег, скачок вперед, в сторону, скрестным шагом, ускорение под углом 45 град.)	1	3
	88	Техника прямого нападающего удара, с переводом вправо, влево.	Обучение технике прямого нападающего удара, с переводом вправо, влево (разбег, выталкивание и прыжок, движение ударной рукой, приземление и перемещение в удобную позицию) Подводящие упражнения. ОРУ.	1	3
	89	Техника индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите.	Обучение технике индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите. Общефизическая подготовка. Работа над техникой одиночного, двойного блокирования (стартовая позиция блокирующих, работа рук и ног блокирующих)	1	3
	90	Техника одиночного, двойного блокирования (стартовая позиция блокирующих, работа рук и ног блокирующих)	Обучение технике одиночного, двойного блокирования (стартовая позиция блокирующих, работа рук и ног блокирующих). Подводящие упражнения, работа в парах через сетку.	1	3
	91	Техника командной тактики игры.	Командная игра.	1	3
	92	Волейбол. Игра по правилам.	Командная игра по правилам с навыками судейства.	1	3
93	Комплексы гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.	Учебно-методическое занятие. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.	1	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:	Зарисовать схему площадки, выписать оборудование и инвентарь для игры в волейбол. Изучение правил игры по волейболу - официальные волейбольные правила ФИВБ. Краткий конспект «техника безопасности игры». Со-	8		

			вершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. Занятия в спортивных секциях.		
Тема 3.3. Футбол	94	Футбол. Техника перемещений по полю	Обучение технике перемещений по полю Тренировочные упражнения	1	3
	95	Техника введений и передача мяча	Обучение технике введений и передача мяча. Подводящие упражнения для ведения и передачи мяча.	1	3
	96	Техника ударов по мячу, по воротам.	Обучение технике ударов по мячу, по воротам. Работа над техникой ударов по мячу и воротам.	1	3
	97	Техника удара по летящему мячу средней частью подъема ноги.	Обучение технике удара по летящему мячу средней частью подъема ноги. Работа в парах по летящему мячу средней частью подъема ноги.	1	3
	98	Техника остановки и приема мяча	Обучение технике остановки и приема мяча Подводящие упражнения и игры для отработки приема мяча.	1	3
	99	Техника удара головой, на месте и в прыжке	Обучение технике удара головой, на месте и в прыжке Работа на технику удара головой на месте и в прыжке.	1	3
	100	Техника остановки мяча ногой и грудью.	Обучение технике остановки мяча ногой и грудью. Работа на технику остановки мяча ногой и грудью.	1	3
	101	Техника в защите.	Обучение технике в защите. Работа в парах.	1	3
	102	Техника приема мяча ногой, головой.	Обучение технике приема мяча ногой, головой. Работа на технику приема мяча ногой, головой.	1	3
	103	Техника обводки соперника, отбор мяча.	Обучение технике обводки соперника, отбор мяча. Работа над техникой обводки соперника, отбор мяча.	1	3
	104	Техника тактики игры: индивидуальные, групповые и командные действия.	Обучение технике тактики игры: индивидуальные, групповые и командные действия. Эстафеты для отработки техники игры: индивидуальные, групповые и командные действия.	1	3
	105	Техника игры по упрощенным правилам, на площадки разных размеров.	Обучение технике игры по упрощенным правилам, на площадки разных размеров. Игра по упрощенным правилам, на площадки разных размеров.	1	3
	106	Футбол: игра по упрощенным правилам.	Игра по упрощенным правилам, на площадки разных размеров	1	3
	107	Футбол: игра по правилам.	Командная игра по правилам.	1	3
	108	Спортограмма и профиограмма.	Учебно-методическое занятие. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профиограммы специалиста. Спортограмма и профиограмма.	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся:		Составление конспекта «Техника безопасности на занятиях спортивными играми». Зарисовать схему площадки, выписать оборудование и инвентарь для игры в футбол «официальные правила ФИФА». Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий. Занятия в спортивных секциях.	7	
Тема 3.4. Настольный теннис	109	Настольный теннис. Техника стойки игрока и перемещения.	Обучение технике стойки игрока и перемещения. Разучивание основных положений игрока, разучить перемещение игрока.	1	3
	110	Техника способов держания ракетки: горизонтальны, вертикальный хваты ракетки.	Обучение технике способов держания ракетки: горизонтальны, вертикальный хваты ракетки. Подводящие упражнения для правильного держания ракетки.	1	3

	111	Техника передвижений: безшажный, шаги, прыжки, рывки.	Обучение технике передвижений: безшажный, шаги, прыжки, рывки. Работа над передвижением игрока.	1	3
	112	Обучение тактическим приемам: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, свеча.	Обучение тактическим приемам: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, свеча. Разбор тактических приемов.	1	3
	113	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Учебно-методическое занятие. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	3
	Самостоятельная работа обучающихся:		Изучение правил игры в настольный теннис - официальные теннисные правила международной федерации ИТТФ. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	2	
Тема 4 Гимнастика.	114	Гимнастика. Строевые упражнения.	Обучение технике поворотов кругом в движении. Работа над строевыми упражнениями, повороты кругом в движении. Перестроения из колонны по одному по два, по четыре, по восемь в движении.	1	3
	115	Общеразвивающие упражнения. Упражнения в движении.	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами. Обучение технике упражнений с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Разучивание упражнений в движении.	1	3
	116	Техника упражнений с различными мячами, гимнастическими палками и т.д. (юноши).	Обучение технике упражнений с различными мячами, гимнастическими палками и т.д. (юноши). Работа над упражнениями с гимнастическими палками и различными мячами.	1	3
	117	Техника упражнений с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах.	Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах.	1	3
	118	Техника эстафет с использованием гимнастического инвентаря и снарядов.	Проведения эстафет с гимнастическим инвентарем.	1	3
	119-120	Зачет	Зачет за II полугодие	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:		Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий.	4	
2 курс 3 семестр				76	
Тема 4. Гимнастика (продолжение)	121	Техника игр с использованием гимнастического инвентаря и снарядов.	Обучение технике игр с использованием гимнастического инвентаря и снарядов. Игры и эстафеты с использованием гимнастического инвентаря и снарядов.	1	3
	122	Техника полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и снарядов.	Обучение технике полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и снарядов. Проведение соревнования – полоса препятствий.	1	3
	123	Техника упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	Обучение технике упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	1	3
	124	Техника прыжков через козла.	Обучение технике прыжков через козла. Подводящие упражнения для обу-	1	3

			чения прыжков через козла.		
	125	Техника комбинаций упражнений на гимнастической стенке.	Обучение комбинаций упражнений на гимнастической стенке. Работа над мышцами живота на шведской стенке.	1	3
	126	Комбинации упражнений на гимнастических снарядах.	Обучение комбинаций упражнений на гимнастических снарядах. Подтягивание на перекладине, работа на брусьях- учет.	1	3
	127	Освоение вольных упражнений под музыкальное сопровождение.	Освоение вольных упражнений под музыкальное сопровождение. Выполнение общеразвивающих упражнения под музыкальное сопровождение.	1	3
	128	Висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки	Выполнение упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки, упражнений для коррекции зрения.	1	3
	129	Техника гимнастических упражнений в положении лежа, сидя, стоя без предметов и с предметами.	Выполнение гимнастических упражнений в положении лежа, сидя, стоя без предметов и с предметами.	1	3
	130	Техника упражнений на развитие гибкости.	Выполнение упражнений на развитие гибкости, стойка на мостике шпагат, стойка в платформе, стойка на голове	1	3
	131	Техника упражнений на развитие подвижности суставов.	Выполнение упражнений на развитие подвижности суставов, скручивание, наклоны, вращательные упражнения сидя стоя и лежа.	1	3
	132	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером	Выполнение общеразвивающих упражнений, в паре с партнером, в движении, стоя, сидя.	1	3
	133	Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.	Учебно-методическое занятие. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. Анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки.	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся:		Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий. Занятия в спортивных секциях. Занятия в спортивных секциях.	8	
Тема 5. Виды спорта по выбору Тема 5.1. Атлетическая гимнастика.	134	Техника упражнения в гиревом спорте, рывок.	Пошаговое обучение техники рывка в гиревом спорте, работа рук, ног.	1	3
	135	Техника упражнения в гиревом спорте, толчок.	Пошаговое обучение техники толчка в гиревом спорте, работа рук, ног.	1	3
	136	Техника упражнений из тяжелой атлетики толчок, толчковые тяги.	Пошаговое обучение техники толчка в тяжелой атлетике, толчковая тяга, приседания со штангой на груди	1	3
	137	Техника упражнений из тяжелой атлетики рывок, рывковая тяга.	Пошаговое обучение техники рывка в тяжелой атлетике, рывковая тяга, рывковые приседания.	1	3
	138	Техника упражнений из пауэрлифтинга приседания со штангой.	Пошаговое обучение техники приседания в пауэрлифтинге, приседание в разножке, приседания со штангой на спине, полуприседы.	1	3
	139	Техника упражнений из пауэрлифтинга жим лежа со штангой.	Пошаговое обучение техники жима лежа в пауэрлифтинге, жим с плинта, недожимы, Жим гантелями..	1	3
	140	Техника упражнений из пауэрлифтинга тяга становая со штангой.	Пошаговое обучение техники тяги становой в пауэрлифтинге, тяга становая классическая, тяга становая сумо стиля, тяга из ямы.	1	3
	141	Техника упражнений для продольных	Выполнение тяги в наклоне, тяга рывковая, гиперистензии, наклона со	1	3

		мышц спины со штангой с гантелями, ги- рями.	штангой стоя и сидя.		
	142	Техника упражнений для широчайших мышц спины со штангой с гантелями, ги- рями.	Выполнение тяги широким хватом, тяга в наклоне, подтягивание на пере- кладине с весом.	1	3
	143	Техника упражнений для двуглавой мыш- цы на ногах со штангой с гантелями, ги- рями.	Выполнение выпадов со штангой, приседания со штангой, сгибание ног в тренажере и с отягощениями.	1	3
	144	Техника упражнений для четырехглавой мышцы на ногах со штангой с гантелями, гириями.	Выполнение приседание со штангой на груди, приседания в гак тренажере, жим ногами.	1	3
	145	Техника упражнений для икроножных мышц со штангой, с гантелями, гириями.	Выполнение вставания на носки со штангой, хождение с гириями на носках, выпрыгивание со штангой.	1	3
	146	Техника упражнений для камбаловидных мышц ног со штангой с гантелями, гири- ями.	Выполнение выпрыгивание, выпады хождения со штангой на пятках.	1	3
	147	Техника упражнений для грудной мышцы со штангой с гантелями, гириями.	Выполнение жим штанги лежа, разводка лежа, работа на кроссовере, Жим под углом 45 градусов.	1	3
	148	Техника упражнений для дельтовидных мышц со штангой с гантелями, гириями.	Выполнение жим штанги стоя разводка гантелей в стороны стоя, протяжки, жим гири сидя.	1	3
	149	Техника упражнений для трицепсов со штангой с гантелями, гириями.	Выполнение французский жим, отжимание на брусьях с весом, жим лежа узким хватом.	1	3
	Самостоятельная работа обучающихся:		Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий. Изучения правил соревнований по гире- вому спорту по тяжелой атлетике и пауэрлифтингу. Занятия в спортивных секциях.	8	
Тема 5.2. Элементы единоборств	150	Техника зацепа и правил борьбы самбо.	Пошаговое изучение техники зацепа изнутри и с наружи. Изучение правил борьбы самбо	1	3
	151	Техника подножки и правил борьбы дзю- до.	Пошаговое изучение техники передней и задней подножки. Изучение пра- вил борьбы дзюдо.	1	3
	152	Техника броска через бедро и правил вольной борьбы.	Пошаговое изучение техники броска через бедро, изучения правил вольной борьбы.	1	3
	153	Техника сбивания и правил греко-римской борьбы	Пошаговое изучение техники сбивания и изучения правил греко-римской борьбы.	1	3
	154	Обучение приемов в партере и удержание. Правила греплинга	Пошаговое изучение техники борьбы в партере и изучения правил борьбы греплинг.	1	3
	155	Обучение технике прямого удара рукой и правила бокса.	Пошаговое изучение техники прямого удара ногой и изучения правил по боксу.	1	3
	156	Техника ударов руками бокового и апер- кода. В боксе и других единоборств	Пошаговое изучение техники ударов руками бокового и аперкода. В боксе, рукопашном бою и других единоборств.	1	3
	157	Техника Удара ногами прямой, боковой с	Пошаговое изучение техники удара ногами прямой, боковой с разворота. И	1	3

		разворота. И правила в кикбоксинге.	изучения правил в кикбоксинге.		
	158	Техника комбинированные удары ногами руками и броски.	Пошаговое изучение техники комбинированных ударов ногами руками и бросков. В боевом самбо рукопашном бою.	1	3
	159	Техника и тактика ведения боя. Тренировочные спарринги.	Изучение техники и тактике защиты нападения в бою. Тренировочные спарринги	1	3
	160	Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).	Учебно-методическое занятие. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся:		Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий. Изучение правил соревнований по спортивной и прикладной борьбе, правила соревнований по боксу и кикбоксингу.	5	
Тема 5.3. Дыхательная гимнастика	161	Физиотерапевтический метод К. П. Бутейко	Физиотерапевтический метод, Константина Павловича Бутейко, уменьшающий симптомы астмы, основанный на носовом дыхании и уменьшении глубины дыхания. В верхних отделах легких. 5 сек. - вдох, 5 сек. - выдох, 5 сек. - пауза. Повторить 10 раз. * В диафрагме и в груди (полное дыхание). 7 сек. – вдох, начиная с диафрагмы, заканчивая грудным дыханием; 7 сек. – выдох, начиная с диафрагмы, заканчивая нижним отделом легких; 5 сек. – пауза. Повторить 10 раз. * Выполните полное дыхание поочередно через левую и правую ноздри. Повторите по 10 раз. * Втяните живот. 7 сек. – вдох, 7 сек.– выдох, 5 сек. – пауза, втянуть мышцы живота. Повторить 10 раз.	1	3
	162	Физиотерапевтический метод К. П. Бутейко	Физиотерапевтический метод, Константина Павловича Бутейко, уменьшающий симптомы астмы, основанный на носовом дыхании и уменьшении глубины дыхания. Максимально вентилируем легкие. Сделать 12 быстрых вдохов и выдохов, 2 сек. – вдох, 2 сек. – выдох. Сразу выполнить максимальную паузу на выдохе 1 раз. * Редко дышать. 5 сек. – вдох, 5 сек. – выдох, 5 сек. – пауза. Повторить 4 раза. 5 сек. – вдох, 5 сек. – задержка после вдоха, 5 сек.– выдох, 5 сек. – пауза. Повторить 6 раз.	1	3
	163	Физиотерапевтический метод К. П. Бутейко	Физиотерапевтический метод, Константина Павловича Бутейко, уменьшающий симптомы астмы, основанный на носовом дыхании и уменьшении глубины дыхания. 7 сек. – вдох, 7 сек. – задержка после вдоха, 7 сек. – выдох, 5 сек. – пауза. Повторить 6 раз. 10 сек. – вдох, 10 сек. – задержка после вдоха, 10 сек. – выдох, 10 сек. – пауза.	1	3

		за. Повторить 6 раз. * Выполнить максимальную задержку дыхания на выдохе, затем на вдохе 1 раз. * Пауза: сидя 3-10 раз, пауза при ходьбе 3-10 раз, пауза при беге 3-10 раз, пауза при приседаниях 3-10 раз. Поверхностно, невидимо дышать от 3 до 10 минут – постепенно уменьшать количество вдыхаемого воздуха. Сильная нехватка воздуха свидетельствует о правильном выполнении упражнения.		
164	Методика дыхания Стрельниковой А.Н. Упражнения «Ладочки», «Погончики».	Методика дыхания Стрельниковой Александры Николаевны. Упражнение «Ладочки». Исходное положение – стоя или сидя прямо, руки согнуты в локтях, ладони направлены от себя. Сжимайте ладони в кулаки, одновременно делая резкие и шумные вдохи. После завершения серии из 8 вдохов, ненадолго передохните и повторите упражнение (всего 20 серий по 8 вдохов). Упражнение «Погончики». Исходное положение – стоя или сидя прямо, ноги немного уже ширины плеч, руки на уровне пояса, ладони сжаты в кулаки. На вдохе резко опустите руки, разжав кулаки и растопырив пальцы, причем в этот момент старайтесь с максимальной силой напрягать кисти и плечи. Сделайте 8 серий по 8 раз.	1	3
165	Методика дыхания Стрельниковой А.Н. Упражнение «Насос».	Методика дыхания Стрельниковой А.Н. Упражнение «Насос». Исходное положение – стоя или сидя прямо, ноги немного уже ширины плеч. Громко вдохните и медленно наклонитесь, а затем так же медленно вернитесь в исходное положение, словно если бы вы работали насосом. Сделайте 8 серий по 8 раз.	1	3
166	Методика дыхания Стрельниковой А.Н. Упражнение «Восьмерки».	Методика дыхания Стрельниковой А.Н. Упражнение «Восьмерки». Исходное положение – стоя прямо, ноги на ширине плеч. Наклонитесь вперед, быстро вдохните носом и задержите дыхание, а затем на задержке дыхания раз за разом считайте вслух до 8-ми, стараясь, чтобы у вас получилось как можно больше «восьмерок».	1	3
167	Методика дыхания кундалини-йоги	Методика дыхания кундалини-йоги. Бхастрика (или «огненное дыхание») . Энергичное непрерывное дыхание через нос с сильным сокращением мышц живота на выдохе и еле заметным коротким грудным вдохом. Согревающая, наполняющая организм энергией дыхательная техника. Прекрасно чистит все чакры организма, а на физиологическом уровне стимулирует работу кровеносной и гормональной систем, бодрит ум и повышает работоспособность;	1	3
168	Методика дыхания кундалини-йоги	Методика дыхания кундалини-йоги. Полное дыхание (или «йогическое») снизу доверху . Представляет собой глубокий волнообразный вдох с воображаемым заполнением всего внутреннего объема тела (от нижней части живота до верхнего отдела легких и ключиц) вдыхаемым воздухом и такой же медленный выдох, постепенно освобождающий все тело от воздуха.	1	3
169	Методика дыхания в казацком СПАСЕ	упражнение первое «Сок земли»	1	3

		<p>второе «Озеро силы»</p> <p>1) Исходное положение: стать прямо, ноги на ширине плеч.</p> <p>2) Наклониться вперед, вместе с наклоном вдохнуть через нос.</p> <p>3) Выдыхая, плавно присесть на корточки, руки, сжатые в кулаки, положить на колени.</p> <p>4) На вдохе подняться, ладони разжать и прижать к груди в районе подмышек.</p> <p>5) На выдохе медленно повернуться вправо, вытягивая руки по направлению поворота корпуса, тянуть руки как можно дальше, чтобы получился «перекрут» позвоночника.</p> <p>6) С новым вдохом вернуться в исходное состояние, руки, обращенные ладонью наружу, прижать ко лбу.</p> <p>7) На выдохе поворачиваться влево, вновь вытягивая руки в направлении поворота.</p> <p>8) На вдохе вернуться в первоначальное положение.</p>		
170-171	Дифференцированный зачет	Дифференцированный зачет	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся:	Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий. История возникновения Козацкого спаса, йоги. Методики дыхания Стрельниковой А.Н. Бутейко К.П. Занятия в спортивных секциях.	4	
Итого			256	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация рабочей программы дисциплины требует наличия учебного спортивного зала и открытого стадиона широкого профиля.

Оборудование и инвентарь **спортивного зала:**

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, и др.

Открытый **стадион широкого профиля:**

- турник уличный, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- лыжная база;
- зал единоборств.

Для проведения теоретических и учебно-методических занятий может быть использован любой кабинет, предназначенный для реализации теоретических занятий, оборудованный посадочными местами для обучающихся, рабочим местом преподавателя, персональным компьютером с комплектом лицензионного программного обеспечения, комплект мультимедийного оборудования.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература

1. Бишаева А.А., Физическая культура.- 7-е изд., Уч., 2014г.
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Погадаев Г.И., Палтиевич Р.Л. – Физическая культура. / Учебник для студентов сред.проф.учебн. заведений – 10 изд., стер. – М. Академия, 2010г.- 330с.

Дополнительная литература:

1. Боровских. В.И., Мосиенко. М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений (Текст): методические рекомендации. – Мичуринск: Изд-во МичГау, 2008.-66с
2. Чумаков. Б.Н. Основы здорового образа жизни, учебное пособие. - М.: Педагогическое общество России 2004.-416с
3. Гуревич. И.А. Физическая культура и здоровье 300- соревновательно-игровых заданий, методическое пособие. - Минск: Высшая школа 2011.-349с
4. Гришина.Ю.И. Общая физическая подготовка Знать и уметь. Учебное пособие: Изд.2-е – Ростов н/Д Феникс, 2012 г.-249с
5. Э. Найминова. Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры. - Ростов н/Д, 2003г 256с
6. Глейberman. А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка). - М.: Физкультура и спорт, 2005-224с, ил. «Спорт в рисунках»
7. Глейberman. А.Н. Упражнения в парах. - М.: Физкультура и спорт, 2005-256с, ил. «Спорт в рисунках»
8. Глейberman, А.Н. Упражнения с набивным мячом. Физкультура и спорт 2005-160 с

Основные Интернет-ресурсы:

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)
5. <http://www.edu.ru>–каталог образовательных Интернет-ресурсов
6. <http://school.edu.ru> – российский образовательный портал
7. <http://fiz.1september.ru/> – сайт газеты "Первое сентября"
8. <http://www.ege.edu.ru> - портал информационной поддержки единого государственного экзамена
9. <http://www.mon.gov.ru> – сайт министерства образования и науки РФ
10. <http://www.ed.gov.ru> – сайт Министерства образования РФ
11. <http://www.fio.ru>– Федерация Интернет-образование
12. <http://lit.1september.ru>– сайт газеты "Первое сентября.
13. <http://it-teach.ru/http://it-n.ru>– сеть творческих учителей
14. <http://www.lib.ru/TEXTBOOKS/>– электронная библиотека
15. <http://www.standart.edu.ru>–Новый стандарт общего образования
16. <http://school-collection.edu.ru>– единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
17. <http://www.academic.ru>– словари и энциклопедии
18. <http://fsu-expert.ru>– портал по учебникам (Общественно-государственная экспертиза учебников)
19. <http://www.ug.ru>–сайт Учительской газеты

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none">- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;- основы здорового образа жизни.	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none">– практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.),– домашние задания проблемного характера,– ведение дневника самонаблюдения. <p><u>Оценка</u> подготовленных обучающимся фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением обучающимся занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.	<p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none">– накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;– традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;– тестирование в контрольных точках. <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Оценка техники выполнения базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)</p> <p>Оценка технико-тактических действий обучающихся в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>Оценка выполнения обучающимся функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами спортивных игр.</p> <p>Атлетическая гимнастика (юноши)</p> <p>Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.</p>

	<p>Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия.</p> <p>Лыжная подготовка.</p> <p>Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p> <p><i>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</i></p> <p><i>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</i></p> <p><i>На входе – начало учебного года, семестра;</i></p> <p><i>На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</i></p> <p>Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/профессий.</p>
--	---

**ПРИМЕРНЫЕ 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 (сек.)	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 3×10 м (сек.)	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 (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	Выносливость	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	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 виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине 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, сек.)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, сек.)	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 (кол-во 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 (кол-во раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	12	9	7
9. Координационный тест - челночный бег 3×10 м (сек.)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5