

КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КУРСКОЙ ОБЛАСТИ  
ОАПОУ «ДМИТРИЕВСКИЙ АГРОТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

общеобразовательного учебного предмета  
ОУП.06 Физическая культура

среднего профессионального образования по профессии  
29.01.07 Портной

Форма обучения

очная

Рабочая программа общеобразовательного учебного предмета разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебного предмета физическая культура, в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии (специальности) среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), примерной программы учебного предмета физическая культура автора Бишаева А.А.

Примерная программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций. — М. :

Организация-разработчик: ОАПОУ «Дмитриевский агротехнологический колледж»

Разработчик: Аболмасов С.В., преподаватель Фатежского филиала ОАПОУ «ДАТК»


Рабочая программа общеобразовательного учебного предмета физическая культура рассмотрена и одобрена на заседании предметно (цикловой) комиссии общеобразовательных учебных предметов

Протокол №7 от «17» февраля 2020г.

Председатель ПЦК  Т.Г. Полякова

Рабочая программа общеобразовательного учебного предмета «Физическая культура» рассмотрена на педагогическом совете ОАПОУ «ДАТК»

Протокол №3 от 17 февраля 2020г.

Председатель педагогического совета  (Брусильцева Т.Ф.)

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Пункт</b>	<b>Наименование</b>	<b>Страница</b>
<b>1.</b>	Пояснительная записка	<b>4</b>
<b>2.</b>	Общая характеристика учебного предмета	<b>5</b>
<b>3.</b>	Место учебного предмета в учебном плане	<b>6</b>
<b>4.</b>	Результаты освоения учебного предмета	<b>7</b>
<b>5.</b>	Содержание учебного предмета	<b>9</b>
<b>6.</b>	Темы рефератов, индивидуальных проектов	<b>13</b>
<b>7.</b>	Тематическое планирование	<b>13</b>
<b>8.</b>	Характеристика основных видов деятельности студентов	<b>23</b>
<b>9.</b>	Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение	<b>27</b>
<b>10.</b>	Рекомендуемая литература	<b>28</b>

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа общеобразовательного учебного предмета Физическая культура разработана для проведения занятий в ОБПОУ «ДСХТ», реализующем образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебного предмета Физическая культура, в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

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

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- 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.

### 1.Изменения, внесённые в рабочую программу:

По примерной программе	256 часов
По учебному плану	258 часа

## **2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Содержание общеобразовательного учебного предмета Физическая культура направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебного предмета Физическая культура в преемственности с другими общеобразовательными предметами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебного предмета Физическая культура представлено тремя содержательными линиями:

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- 3) введением в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебного предмета Физическая культура реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

**Теоретическая** часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, 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: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.

Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой. На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

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

Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, кроссовой подготовки, лыж, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются нетрадиционные (ритмическая и атлетическая гимнастика, армрестлинг, пауэрлифтинг и др.). Специфической особенностью реализации содержания учебного предмета Физическая культура является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

С этой целью до начала обучения студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию).

Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья. Используя результаты медицинского осмотра студента, его индивидуальное желание заниматься тем или иным видом двигательной активности, преподаватель физического воспитания распределяет студентов в учебные отделения: спортивное, подготовительное и специальное.

На спортивное отделение зачисляются студенты основной медицинской группы, имеющие сравнительно высокий уровень физического развития и физической подготовленности, выполнившие стандартные контрольные нормативы, желающие заниматься одним из видов спорта.

Занятия в спортивном отделении направлены в основном на подготовку к спортивным соревнованиям в избранном виде спорта. На подготовительное отделение зачисляются студенты основной и подготовительной медицинских групп.

Занятия носят оздоровительный характер и направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки обучающихся.

На специальное отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Занятия с этими студентами нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения. Таким образом, освоение содержания учебного предмета Физическая культура предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты. Темой реферата, например, может быть: «Использование индивидуальной двигательной активности и основных вале логических факторов для профилактики и укрепления здоровья» (при том или ином заболевании).

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Изучение общеобразовательной учебного предмета Физическая культура завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения с получением среднего общего образования.

### **3. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Учебный предмет Физическая культура является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования. В ОБПУ «ДСХТ» в пределах освоения на базе основного общего образования, учебного предмета Физическая культура изучается в общеобразовательном цикле учебного плана на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

В учебном плане предмет Физическая культура входит в состав общих общеобразовательных учебных предметов, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессии 29.01.07 Портной.

### **4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.**

Освоение содержания учебного предмета Физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

**• личностных:**

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

разрешать конфликты;

– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

– готовность к служению Отечеству, его защите;

• **межпредметных:**

– 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:**

– 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)

– 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.



## 5. СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА:

<b>Виды учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего):</b>	<b>258</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b> в том числе: практические занятия	<b>172</b> 162
<b>Самостоятельная работа обучающихся (всего)</b>	<b>86</b>
<b><i>Итоговая аттестация в форме Дифференцированного зачета</i></b>	

Теоретическая часть

Введение. 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. 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. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

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. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих

двигательных качеств.

### 3. 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. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

### 4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

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. 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.

### 5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

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. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.

Практическая часть

Учебно-методические занятия

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

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. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.

4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.

5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.

6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма.

7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

8. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).

9. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

#### Учебно-тренировочные занятия

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья студентов, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом 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 1' 00 м, 4' 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.

##### 2. Лыжная подготовка

Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой 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 3 км (девушки) и 5 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, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, 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.

Из перечисленных спортивных игр профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.

#### 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 защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

#### Ручной мяч

Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.

#### 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, нервно-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 эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.

#### Элементы единоборства

Знакомство с видами единоборств и их влиянием на развитие физических,

нравственных и волевых качеств.

Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д. Силовые упражнения и единоборства в парах. Овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами.

Правила соревнований по одному из видов единоборств. Гигиена борца. Техника безопасности в ходе единоборств.

Дыхательная гимнастика

Упражнения дыхательной гимнастики могут быть использованы в качестве профилактического средства физического воспитания

Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. Позволяет увеличивать жизненную емкость легких. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).

Спортивная аэробика

Занятия спортивной аэробикой совершенствуют чувство темпа, ритма, координацию движений, гибкость, силу, выносливость.

Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа (четырёхкратное непрерывное исполнение). Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.

## **6. ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ:**

- "Значение физической культуры и спорта в жизни человека".
- "История развития физической культуры как дисциплины".
- "История зарождения олимпийского движения".
- Олимпийские игры Древней Греции.
- "Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества".
- "Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем".
- "Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека".
- "Пагубное влияние на организм вредных привычек".
- "Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры".
- "Процесс организации здорового образа жизни".
- "Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний".
- "Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности".
- "Основные системы оздоровительной физической культуры".
- "Меры предосторожности во время занятий физической культурой".
- Закаливание.
- "Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний".
- "Профилактика возникновения профессиональных заболеваний".
- "Взаимосвязь физического и духовного развития личности".
- "Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах".
- Лёгкая атлетика.
- "Основные виды спортивных игр".
- "Виды бега и их влияние на здоровье человека".

- "Развитие выносливости во время занятий спортом".
- "Лыжный спорт: перспективы развития".
- "Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях".
- Виды физических нагрузок, их интенсивность
- Физическая культура в системе общекультурных ценностей
- Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.
- Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
- Спортивная игра волейбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
- Спортивная игра баскетбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
- Спортивная игра футбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
- Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
- Настольный теннис. История возникновения и развития игры. Правила игры.
- Основы спортивной тренировки.
- Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
- Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
- Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
- Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
- Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры
- Особенности, содержание и структура спортивной подготовки.

## 7. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ:

Наименование тем и разделов	Содержание учебного материал Практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Теоретическая часть</b>		10	
<b>Тема 1.</b> Введение	<b>Содержание учебного материала</b> Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	3
	Самостоятельная работа. Подготовка реферата на тему: «Значение физической культуры и спорта в жизни человека»	2	3
<b>Тема 2.</b> Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	<b>Содержание учебного материала</b> Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизических качеств.	2	3
<b>Тема 3.</b> Психофизические основы учебного и производственного труда.	<b>Содержание учебного материала</b> Психофизические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2	3
	Самостоятельная работа. Подготовка реферата на тему: «Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Средства физической культуры в регулировании работоспособности».	2	3
<b>Тема 4.</b> Физическая культура в профессиональной деятельности и специалиста	<b>Содержание учебного материала</b> Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности	2	
	Самостоятельная работа. Подготовка реферата на тему: «Основные системы оздоровительной физической культуры».	2	3

	<b>Содержание учебного материала</b> Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций .	2	3
	Самостоятельная работа. Подготовка реферата на тему: "Профилактика возникновения профессиональных заболеваний".	2	3
	<b>Практическая часть</b>	162	
<b>Раздел 1.</b> Содержание обучения по выбору	<b>Содержание учебного материала</b> Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.	2	
	Самостоятельная работа. Подготовка реферата на тему: "История развития физической культуры как дисциплины".	2	3
	<b>Содержание учебного материала</b> Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.	2	3
	Самостоятельная работа. Подготовка реферата на тему: «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов».	2	3
<b>Раздел 2.</b> Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.		32	
	<b>Содержание учебного материала</b> Правила поведения, учащихся при занятиях физическими упражнениями на уроках физической культуры	2	3
	Самостоятельная работа. Подготовка реферата на тему: «Лёгкая атлетика».	2	3
	<b>Содержание учебного материала</b> Меры безопасности и предупреждение травм.	2	3
	Самостоятельная работа. Подготовка реферата на тему: "Меры предосторожности во время занятий физической культурой".	2	3
	<b>Содержание учебного материала</b> Стартовый разгон.	2	3
	<b>Содержание учебного материала</b> Высокий старт.	2	3
	<b>Содержание учебного материала</b> Низкий старт.	2	3
	Самостоятельная работа. Подготовка реферата на тему: "Виды бега и их влияние на здоровье человека".	2	3



	<b>Содержание учебного материала</b> Бег с ускорением.	2	3
	<b>Содержание учебного материала</b> Бег на дистанции и на финишном отрезке.	2	3
	Самостоятельная работа. Подготовка реферата на тему: "Пагубное влияние на организм вредных привычек".	2	3
	<b>Содержание учебного материала</b> Бег на короткие дистанции 100м.	2	3
	<b>Содержание учебного материала</b> Эстафетный бег 4x100м.	2	3
	<b>Содержание учебного материала</b> Эстафетный бег 4x400м.	2	3
	Самостоятельная работа. Подготовка реферата на тему: "Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры".	2	3
	<b>Содержание учебного материала</b> Бег по прямой с различной скоростью.	2	3
	<b>Содержание учебного материала</b> Бег на средние дистанции 2000.	2	3
	<b>Содержание учебного материала</b> Бег на средние дистанции 3000 м.	2	3
	Самостоятельная работа. Подготовка реферата на тему: "Процесс организации здорового образа жизни".	2	3
	<b>Содержание учебного материала</b> Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	3
	<b>Содержание учебного материала</b> Прыжки в высоту способами «прогнувшись», перешагивания. «ножницы».	2	3
	Самостоятельная работа. Подготовка реферата на тему: "Адаптация к физическим упражнениям».	2	3
	<b>Содержание учебного материала</b> Метание гранаты весом 500г(девушки) и 700г (юноши).	2	3
<b>Раздел 3.</b> Лыжная подготовка		14	
	Самостоятельная работа. Подготовка реферата на тему: «Зимние виды спорта».	2	3
	<b>Содержание учебного материала</b> Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	2	3
	Самостоятельная работа Подготовка реферата на тему: "Лыжный спорт: перспективы развития".	2	3

	<b>Содержание учебного материала</b> Строевые упражнения: построения, выполнения команд (становись, равняйся, смирно), переноска лыж.	2	3
	<b>Содержание учебного материала</b> Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.	2	3
	<b>Содержание учебного материала</b> Преодоление подъёмов и препятствий.	2	3
	<b>Содержание учебного материала</b> Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	2	3
	<b>Содержание учебного материала</b> Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, обгон, финиширование.	2	3
	<b>Содержание учебного материала</b> Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).	2	3
	Самостоятельная работа Подготовка реферата на тему: "Внешняя среда и ее воздействие на организм человека".	2	3
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>		34	
	<b>Содержание учебного материала</b> Правила безопасности, страховки, взаимопомощи.	2	3
	Самостоятельная работа Подготовка реферата на тему: «Гимнастика».	2	3
	<b>Содержание учебного материала</b> Правила составления комплекса упражнений утренней гимнастики с учетом требований.	2	3
	<b>Содержание учебного материала</b> Общеразвивающие упражнения.	2	3
	Самостоятельная работа Подготовка реферата на тему: "Основы спортивной тренировки."	2	3
	<b>Содержание учебного материала</b> Строевые упражнения. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!». Повороты на месте.	2	3
	<b>Содержание учебного материала</b> Упражнения в паре с партнёром.	2	3
	Самостоятельная работа Подготовка реферата на тему: "Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре".	2	3
	<b>Содержание учебного материала</b> Упражнения с гантелями.	2	3
	<b>Содержание учебного материала</b> Упражнения с набивными мячами.	2	3
	<b>Содержание учебного материала</b> Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением.	2	3

	Самостоятельная работа Подготовка реферата на тему: "Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом".	2	3
	<b>Содержание учебного материала</b> Упражнения для коррекции нарушения осанки.	2	3
	Самостоятельная работа Подготовка реферата на тему: "Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека"	2	3
	<b>Содержание учебного материала</b> Упражнения на внимание, висы и упоры.	2	3
	<b>Содержание учебного материала</b> Упражнения у гимнастической стенки.	2	3
	Самостоятельная работа. Подготовка реферата на тему: "Утомление при физической работе. Восстановление".	2	3
	<b>Содержание учебного материала</b> Акробатика: группировка из положения присед, сед, лежа на спине, перекаты вперед, Назад.	2	3
	<b>Содержание учебного материала</b> Козел в ширину, высота 115 см. Прыжки ноги врозь, акробатика.	2	3
	Самостоятельная работа. Подготовка реферата на тему:» Основы спортивной тренировки».	2	3
	<b>Содержание учебного материала</b> Кувырок вперед, назад, соединение кувырков.	2	3
	<b>Содержание учебного материала</b> Лазание по канату с помощью ног в три приема.	2	3
	<b>Содержание учебного материала</b> Перекладина: подъём разгибом.	2	3
	Самостоятельная работа. Подготовка реферата на тему: " Виды физических нагрузок, их интенсивность".	2	3
	<b>Содержание учебного материала</b> Вольные упражнения: комплекс на 16 счетов, развитие ручной ножной координации.	2	3
<b>Раздел 5.</b> Спортивные игры по выбору		44	
	Самостоятельная работа. Подготовка реферата на тему: "Основные виды спортивных игр".	2	3
<b>Тема 5.1.</b> Волейбол	<b>Содержание учебного материала</b> Правила игры в волейбол. Стойка волейболиста, перемещения. Верхняя и нижняя передача мяча.	2	3
	Самостоятельная работа. Подготовка реферата на тему: "Спортивная игра волейбол. История возникновения и развития игры. Правила игры".	2	3

	<b>Содержание учебного материала</b> Передача, подача, нападающий удар.	2	3
	<b>Содержание учебного материала</b> Передача вперед. Передача назад. Страховка у сетки.	2	3
	Самостоятельная работа. Подготовка реферата на тему: Волейбол в России. Результаты выступления сборных команд страны. Национальные сборные команды России».	2	3
	<b>Содержание учебного материала</b> Приём мяча снизу двумя руками. Приём мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину.	2	3
	<b>Содержание учебного материала</b> Приём мяча одной рукой в падении вперёд и последующим скольжением на груди-животе, блокирование.	2	3
	Самостоятельная работа. Подготовка реферата на тему: "Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности".	2	3
	<b>Содержание учебного материала</b> Тактические действия в защите. Тактические действия в нападении.	2	3
	<b>Содержание учебного материала</b> Учебная игра по упрощённым правилам волейбола.	2	3
	<b>Содержание учебного материала</b> Учебная игра по правилам.	2	3
<b>Тема 5.2.</b> Баскетбол	Самостоятельная работа. Подготовка реферата на тему: «Спортивная игра баскетбол. История возникновения и развития игры. Правила игры».	2	3
	<b>Содержание учебного материала</b> Правила игры в баскетбол. Перемещения. Ведение мяча.	2	3
	<b>Содержание учебного материала</b> Ловля мяча двумя руками. Ловля мяча одной рукой.	2	3
	<b>Содержание учебного материала</b> Броски мяча в корзину двумя руками сверху. Броски одной рукой сверху.	2	3
	Самостоятельная работа. Подготовка реферата на тему: «Курская баскетбольная команда «Динамо».	2	3
	<b>Содержание учебного материала</b> Обучение штрафным броскам. Стойка защитника, вырывание и выбивание мяча.	2	3
	<b>Содержание учебного материала</b> Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите.	2	3

	<b>Содержание учебного материала</b> Учебная игра по упрощённым правилам баскетбола.	2	3
	<b>Содержание учебного материала</b> Учебная игра по правилам.	2	3
<b>Тема 5.3.</b> Ручной мяч	Самостоятельная работа. Подготовка реферата на тему: «История становления гандбола (ручной мяч)».	2	3
	<b>Содержание учебного материала</b> Правила игры. Передача и ловля мяча в тройках.	2	3
	<b>Содержание учебного материала</b> Передача и ловля мяча с откосом от площадки.	2	3
	Самостоятельная работа. Подготовка реферата на тему: «Правила игры в гандбол (ручной мяч)».	2	3
	<b>Содержание учебного материала</b> Бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику.	2	3
	<b>Содержание учебного материала</b> Перехваты мяча. Выбивание или отбор мяча.	2	3
	<b>Содержание учебного материала</b> Скрестное перемещение. Подстраховка защитника.	2	3
	Самостоятельная работа. Подготовка реферата на тему: «История гандбола в России. Результаты выступления сборных команд страны».	2	3
	<b>Содержание учебного материала</b> Нападение. Контратака.	2	3
	<b>Содержание учебного материала</b> Тактика игры. Учебная игра.	2	3
<b>Раздел 6.</b> Виды спорта по выбору.		32	
<b>Тема 6.1.</b> Ритмическая гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b> Упражнения, выполняемые с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	2	3
	Самостоятельная работа. Подготовка реферата на тему: «Ритмическая гимнастика».	2	3
	<b>Содержание учебного материала</b> Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений.	2	3
<b>Тема 6.2.</b> Атлетическая гимнастика.	<b>Содержание учебного материала</b> Совершенствование регуляции мышечного тонуса, воспитывает абсолютную силу избранных мышц.	2	3
	Самостоятельная работа. Подготовка реферата на тему: "Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека".	2	3

	<b>Содержание учебного материала</b> Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями.	2	3
	<b>Содержание учебного материала</b> Техника безопасности занятий.	2	3
<b>Тема 6.3.</b> Элементы единоборств	<b>Содержание учебного материала</b> Знакомство с видами единоборств и их влияние на развитие физических и волевых качеств.	2	3
	Самостоятельная работа. Подготовка реферата на тему: «Виды единоборств».	2	3
<b>Тема 6.4.</b> Дыхательная гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b> Упражнения для повышения основных функциональных систем: дыхательная и сердечно-сосудистая.	2	3
	Самостоятельная работа. Подготовка реферата на тему: "Различные методики дыхательной гимнастики".	2	3
	<b>Содержание учебного материала</b> Упражнения, позволяющие увеличивать жизненную ёмкость лёгких. Классические упражнения дыхания при выполнении движений.	2	3
	<b>Содержание учебного материала</b> Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).	2	3
	Самостоятельная работа. Подготовка реферата на тему: «Закаливание».	2	3
<b>Тема 6.5.</b> Спортивная аэробика	<b>Содержание учебного материала</b> Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами.	2	3
	<b>Содержание учебного материала</b> Упражнения для мышц живота. Отжимание в упоре лёжа – четырёхкратное исполнение подряд.	2	3
	<b>Содержание учебного материала</b> Дополнительные элементы: кувырки вперёд и назад, падение в упор лёжа.	2	3
	<b>Содержание учебного материала</b> Дополнительные элементы: перевороты вперёд и назад, в сторону.	2	3
	Самостоятельная работа. Подготовка реферата на тему: «Оздоровительная аэробика».	4	3
	<b>Содержание учебного материала</b> Дополнительные элементы: подъём разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.	2	3
<b>Тема 6.6.</b> Армреслинг	Самостоятельная работа. Подготовка реферата на тему: «История игры армреслинг. Правила игры».	4	3
	<b>Содержание учебного материала</b> Армреслинг правой рукой. Армреслинг левой рукой.	2	3
	<b>Содержание учебного материала</b> Групповые соревнования по армреслингу	2	3

	Самостоятельная работа. Подготовка реферата на тему: «Движение - это жизнь и здоровье».	4	3
<b>Итоговая аттестация</b>	Дифференцированный зачёт	2	3
Итого			
Аудиторная нагрузка, в том числе: практические занятия, итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта		<b>172</b> 162 2	
Самостоятельная работа		<b>86</b>	
Максимальная нагрузка		<b>258</b>	

## 8. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ:

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
Теоретическая часть	
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены

<p>2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</p>	<p>Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля</p>
<p>3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p>	<p>Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности</p>
<p>4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</p>	<p>Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования</p>
<p>Практическая часть</p>	
<p>Учебно-методические занятия</p>	<p>Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и</p>



	<p>основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.</p> <p>Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности</p>
<i>Учебно-тренировочные занятия</i>	
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4´ 100 м, 4´ 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).</p> <p>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.</p> <p>Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов</p>
2. Лыжная подготовка	<p>Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.</p> <p>Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</p> <p>Сдача на оценку техники лыжных ходов.</p> <p>Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др.</p> <p>Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.</p> <p>Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях</p>
3. Гимнастика	<p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики</p>

4. Спортивные игры	<p>Освоение основных игровых элементов.</p> <p>Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.</p> <p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств.</p> <p>Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.</p> <p>Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.</p> <p>Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>
Виды спорта по выбору	<p>Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений</p>
1. Ритмическая гимнастика	<p>Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.</p> <p>Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья.</p> <p>Освоение техники безопасности занятий</p>
2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<p>Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.</p> <p>Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой.</p> <p>Заполнение дневника самоконтроля</p>
3. Дыхательная гимнастика	<p>Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы.</p> <p>Знание техники безопасности при занятии спортивной аэробикой.</p> <p>Умение осуществлять самоконтроль.</p> <p>Участие в соревнованиях</p>
4. Спортивная аэробика	<p>Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта.</p> <p>Участие в соревнованиях.</p> <p>Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике).</p> <p>Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности</p>

Внеаудиторная самостоятельная работа	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности
--------------------------------------	---

## **9.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:**

### **Инвентарь и оборудование:**

Наличие спортивного зала

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

Гимнастические маты

Гимнастические стенки,

Гимнастические брусья (спортивный городок),

Гимнастические перекладины (спортивный городок),

Гимнастические палки,

Эстафетные палочки,

Гимнастический канат,

Стартовые колодки,

Гимнастические скакалки,

Мячи – волейбольные, баскетбольные, футбольные,

Гранаты 500-700г,

Лыжи и лыжные палки,

Лыжные ботинки,

Флажки стартовые,

Форма футбольная

Рулетки измерительные,

Секундомер.

## 10. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М., 2017

Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М.,2017

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017

### Для преподавателей

Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ, в ред. от 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016.)

Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. N 1578 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N413"

Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

### Интернет – ресурсы:

Направление	Краткая аннотация. Адрес
Электронный образовательный ресурс ко всем учебным темам	Электронный образовательный ресурс с сайта Федерального центра образовательных ресурсов (ФЦИОР) <a href="http://fcior.edu.ru">http://fcior.edu.ru</a>
Российский общеобразовательный портал	<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
Федеральный портал Российское образование	<a href="http://www.edu.ru/db/portal/sites/school-page.htm">http://www.edu.ru/db/portal/sites/school-page.htm</a>
Каталог учебников, оборудования, электронных ресурсов	<a href="http://ndce.edu.ru/">http://ndce.edu.ru/</a>

Образовательные ресурсы  
сети Интернет

<http://catalog.iot.ru/>