



ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОДБ.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

название учебной дисциплины

СОДЕРЖАНИЕ

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
2.1 Объем учебной дисциплины и виды вне учебной работы	6
2.2 Тематический план	7
2.3 Содержание учебной дисциплины для технического профиля	8
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
5 ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ.....	22

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе программы по Физической культуре рекомендованной экспертным советом по профессиональному образованию протокол 24/1 от 27 марта 2008г для организации занятий по физической культуре

в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования, при подготовке квалифицированных специалистов среднего звена.

Согласно «Рекомендациям по реализации образовательной программы среднего (полного) общего образования в образовательных учреждениях среднего профессионального образования в соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными учебными планами для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (письмо Департамента государственной политики и нормативно-правового регулирования

в сфере образования Минобрнауки России от 29.05.2007 № 03-1180) физическая культура осваивается как базовый учебный предмет в учреждениях среднего профессионального образования (далее — СПО) независимо от профиля профессионального образования: максимальной учебной нагрузки обучающегося

176 часов (4 часа в неделю), в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов (2 часа в неделю); самостоятельной работы обучающегося 59 часов

Программа ориентирована на достижение следующих целей:

развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Основу программы составляет содержание, согласованное с требованиями федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования базового уровня.

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

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

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

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: ознакомление обучающихся с основами валеологии; формирование установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья и профессиональной активности; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации обучающихся, на которых по результатам тестирования помогает определить индивидуальную двигательную нагрузку с оздоровительной и профессиональной направленностью.

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

Критерием освоения студентом учебного материала является оценка результатов выполнения нормативов, контрольных заданий и упражнений.

Содержание программного материала состоит из курсов: лёгкая атлетика, баскетбол, волейбол, лыжная подготовка, гимнастика.

В связи с тем, что нет условий для проведения занятий по плаванию (отсутствие плавательного бассейна) и военно - прикладной физической подготовки (отсутствие оружия стрелкового тира, полосы препятствий, не владение борьбой самбо, дзюдо и рукопашным боем преподавателем физической культ) количество часов занятий, отведённых на эти разделы программы, заменены занятиями по гимнастике. Для проведения таких уроков в техникуме имеется материально техническая база, отвечающая современным требованиям ФГОС СПО.

Программа может использоваться другими образовательными учреждениями, реализующими образовательную программу среднего (полного) общего образования.

Результаты освоения дисциплины:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.

ОК 12. Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды вне учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	117
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	59
в том числе:	
Внеаудиторная самостоятельная работа: _____ занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю	59
Промежуточная аттестация в форме зачетов и дифференцированного зачета	

2.2 Тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Максимальная учебная нагрузка	Количество аудиторных часов			Внеаудиторная самостоятельная работа
			всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
	1-курс	176	117	8	109	58,5 (59 по У.П.)
	1-семестр	76,5	51	4	47	25,5
1.	Основы здорового образа жизни. Физическая культура вобеспечении здоровья	3	2	2	-	1
2.	Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка	21	14	-	14	7
3.	Баскетбол	24	16	-	16	8
4.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом	3	2	2	-	1
5.	Волейбол	25,5	17	-	17	8,5
	2-семестр	99	66	4	62	33
	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	3	2	2	-	1
6.	Лыжная подготовка	21	14	-	14	7
7.	Средства физической культуры в регулировании работоспособности физической культуры в деятельности специалиста	3	2	2	-	1
8.	Гимнастика	24	16	-	16	8
9.	Атлетическая гимнастика	21	14	-	14	7
10.	Лёгкая атлетика	27	18	-	18	9

2.3 Содержание учебной дисциплины для технического профиля

Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1			
Научно-методические основы формирования физической культуры личности			
Тема 1.1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Содержание учебного материала 1- семестр	3	1
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья 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 валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	2	
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся по теме 1.1	1	
	Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений		
Раздел 2			
Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема2.1. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала	21	2
	2.2.1 Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину с места разбега согнув ноги. Метание гранаты 500гр(д) 700гр (ю) Кросс 2000м(д) 3000м(ю)		
	Практические занятия	14	
	2.2.1.1.Обучение технике бега на короткие дистанции 30-60-100м.	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень Освоения
	2.2.1.2.Дальнейшее обучение технике бега на короткие дистанции 30-60-100м. выполнение норм физ. Подготовленности, кросс 1000м.	2	
	2.2.1.3.Обучение технике метания гранаты, низкий старт, стартовый разгон, финиширование, бег 100м.	2	
	2.2.1.4.Совершенствование техники метания гранаты, эстафетный бег 4*100м, бег в равномерном темпе 2000м (д), 3000м(ю)	2	
	2.2.1.5.Обучение технике бега на средние дистанции 1000м на время, прыжки в длину с места, разбега	2	
	2.2.1.6.Совершенствование техники метания гранаты, прыжка в длину с разбега бег 2000м (д), 3000(ю) на время	2	
	2.2.1.7.Выполнение учебных норм в беге, прыжках, метании	2	
	<p>Практические занятия по лёгкой атлетике.</p> <p>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий.</p> <p>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> -воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой. 		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся по теме 2.1.	7	
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий		
<p>Тема 2.2.</p> <p>Спортивные игры</p> <p>Баскетбол</p>	Содержание учебного материала	24	
	2.2.1..Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди ,высокого мяча, с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите. Двусторонняя игра.		2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	Практические занятия	16	
	2.2.1.1.ТБ по баскетболу. Стойки игрока остановки передвижения передача мяча на месте и в движении	2	
	2.2.1.2.Обучение техники ловли и передачи мяча на месте в движении обучение техники ведения мяча	2	
	2.2.1.3.Совершенствование техники ведения мяча два шага бросок в кольцо броски мяча в кольцо с различных дистанций	2	
	2.2.1.4.Совершенствование техники ведения мяча ведение мячом ведение с изменением направления	2	
	2.2.1.5.Обучение техники игры в нападении и защите владение мячом вырывание выбивание игра в баскетбол	2	
	2.2.1.5.Обучение правилам игры в баскетбол судейство соревнований ведение протокола игры учебная игра в баскетбол	2	
	2.2.1.6.Совершенствование техники игры в нападении и защите командные действия учебная игра в баскетбол	2	
	2.2.1.7.Выполнение учебных нормативов в ведении мяча бросков мяча в кольцо учебная игра в баскетбол	2	
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся по теме 2.2	8	
	Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол в процессе самостоятельных занятий		
Тема2.3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом	Содержание учебного материала	3	
	2.3.1.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	2	
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	1	
	1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. 2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень Освоения
<p>Тема 2.4. Спортивные игры Волейбол</p>	<p>Содержание учебного материала 2.4.1.1. Стойки в волейболе, перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.</p>	25,5	
	<p>Практические занятия</p>	17	
	<p>2.4.1.1. История развития волейбола ТБ на уроках физкультуры по волейболу обучение стойкам перемещениям обучение верхней передачи мяча</p>	2	
	<p>2.4.1.2. Дальнейшее обучение верхней передачи мяч в парах обучение приёму мяча снизу игра в волейбол</p>	2	
	<p>2.4.1.3. Совершенствование техники верхней передачи мяча в парах приём мяча снизу обучение нижней прямой поддачи</p>	2	
	<p>2.4.1.4. Передача мяча в парах тройка на месте в движении совершенствование техники верхней передачи мяча</p>	2	
	<p>2.4.1.5. Совершенствование техники игры в волейбол передача мяча через сетку в парах тройках поддачи мяча</p>	2	
	<p>2.4.1.6. Обучение правилам игры в волейбол учебная игра в волейбол</p>	2	
	<p>2.4.1.7. Совершенствование техники и практики игры в волейбол передача мяча поддача мяча игра в волейбол</p>	2	
	<p>2.4.1.8. Совершенствование техники владения мячом выполнение учебных норм волейболу</p>	2	
	<p>2.4.1.9. Выполнение учебных норм по волейболу учебная игра в волейбол, зачётное занятие</p>	1	
	<p>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.</p>		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень Освоения
	-воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми. 4. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт. 5. После изучение техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры. 6. В процессе занятий по спортивным играм каждым студентом проводится самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся по теме 2.3.	8,5	
	Совершенствование техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных занятий обучающихся.		
Итого за 1 семестр: 47 часов практических занятий 4 часа теоретических занятий (25,5 ч. максимальной нагрузки)			
2 семестр			
Тема 2.5. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	Содержание учебного материала	3	
	2.5.1. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели 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. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	2	
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	1	
	1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.		
Тема 2.6. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	21	2
	Практические занятия	14	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	2.6.1.1.Обучение техники передвижения на лыжах классификация лыжных ходов прохождение дистанции 3км	2	
	2.6.1.2.Совершенствование техники лыжных ходов, попеременно двушажного , одновременно одношажного хода	2	
	2.6.1.3.Прохождение дистанции до 5км совершенствование техники сочетания лыжных ходов обучение спускам, подъёмам, торможениям	2	
	2.6.1.4.Обучение правилам соревнований основные элементы тактики соревнований 3км 5км	2	
	2.6.1.5.Выполнение учебных норм по лыжной подготовке техники лыжных ходов прохождение дистанции 5км 8км	2	
	2.6.1.6.Выполнение учебных норм по лыжной подготовке сочетание техники лыжных ходов прохождение дистанции 5км	2	
	2.6.1.7.Выполнение учебных норм по лыжной подготовке сочетание техники лыжных ходов прохождение дистанции 5км	2	
	<p>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники изучаемого вида спорта.</p> <p>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей на основе использования средств изучаемого вида спорта:</p> <ul style="list-style-type: none"> – воспитание выносливости в процессе занятий изучаемым видом спорта; – воспитание координации движений в процессе занятий изучаемым видом спорта; – воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий изучаемым видом спорта; – воспитание гибкости в процессе занятий изучаемым видом спорта. <p>4. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду спорта</p>		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся по теме 2.4	7	
	Катание на лыжах/коньках в свободное время		
	Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий		
Тема 2.7.	Содержание учебного материала	3	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Средства физической культуры в регулировании работоспособности физической культуры в деятельности специалиста Аутотренинг	2.7.1. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений СПО. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	2	
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	1	
	1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.		
Тема 2.8. Гимнастика	Содержание учебного материала	24	
	2.8.1 Строевые упражнения на месте, в движении, перестроения из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре, повороты на лево, на право, кругом, на месте, в движении. Акробатика: кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, мост из положения стоя, лёжа (комбинации из изученных элементов) Опорный прыжок: прыжок ноги врозь, вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Бревно: ходьба по бревну, повороты, приседания. Махи, приставной шаг, переменный шаг, соскок прогнувшись. (комбинации из изученных элементов) Кольца: размахивание в висе, вис на прямых руках, вис прогнувшись, вис углом, стойка на руках, соскок махом назад.		2
	Практические занятия	16	
	2.8.1.1. Строевые упражнения на месте совершенствование техники выполнения опорного прыжка обучение элемента акробатики	2	
	2.8.1.2. Строевые упражнения обучение элементам акробатики совершенствование техники выполнения опорного прыжка	2	
	2.8.1.3. Строевые упражнения совершенствование технике выполнения опорного прыжка обучение комбинациям на бревне акробатика	2	
	2.8.1.4. Совершенствование техники элементов на бревне обучение упражнения на кольцах перекладине	2	
2.8.1.5. Обучение упражнения на брусьях бревне совершенствование гимнастических элементов	2		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	на кольцах перекладине		
	2.8.1.6.Совершенствование техники выполнения гимнастических элементов на снарядах бревно кольца бруса	2	
	2.8.1.7.Выполнение учебных норм на снарядах опорный прыжок кольца бревно бруса	2	
	2.8.1.8.Выполнение зачётных комбинаций на снарядах	2	
	<p>На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 2. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами гимнастики. -воспитание координации движений в процессе занятий. 3. На каждом занятии выполняется разученная комбинация различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности. 4. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия. 		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся по теме 2.5.	8	
	1.Совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий		
	Содержание учебного материала	21	
Тема2.9. Атлетическая гимнастика	2.9.1.Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки. Упражнения на тренажёрах для развития основных мышечных групп. Упражнения с гантелями, штангой, гирей. Техника выполнения упражнений, методы регулирования нагрузки, изменение веса, количества повторений .Комплексы упражнений для развития определённых мышечных групп.		<i>1</i>
	Практические занятия	14	
	2.9.1.1.ТБ на занятиях атлетическая гимнастика влияние упражнений на телосложение обучение	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	комплексу упражнений с гантелями		
	2.9.1.2.Общеразвивающие упражнения комплекс упражнений с гантелями ознакомление с упражнениями на тренажёрах	2	
	2.9.1.3.Общеразвивающие упражнения для укрепления мышц пресса спины рук упражнения на тренажёрах	2	
	2.9.1.4.Общеразвивающие упражнения комплекс упражнений с гирей 16кг упражнения на тренажёрах	2	
	2.9.1.5.Общеразвивающие упражнения комплекс упражнений с гирей 16кг упражнения на тренировках	2	
	2.9.1.6.Общеразвивающие упражнения комплекс упражнений с гирей 16кг упражнения на тренировках	2	
	2.9.1.7.Выполнение зачётных норм по атлетической гимнастике комплекс упражнений с гирей 16кг упражнения на тренажёрах	2	
	<p>1.На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники выполнения упражнений.</p> <p>2.На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>3.На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп.</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитание силовых способностей - воспитание силовой выносливости - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой. <p>4. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду гимнастики.</p>		
	Самостоятельная работа обучающихся	7	
	Выполнение изучаемых двигательных действий, в процессе самостоятельных занятий.		
Тема 3.1.	Содержание учебного материала	27	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Лёгкая атлетика	3.1.1. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину с места разбега согнув ноги. Метание гранаты 500гр(д), 700гр (ю), Кросс 2000м(д), 3000м(ю)		2
	Практические занятия	18	
	3.1.1.1.ТБ на уроках по лёгкой атлетике совершенствование техники бега на короткие дистанции 30-60-100м прыжки	2	
	3.1.1.2.Совершенствование технике бега на средние дистанции 500м прыжки в длину с места, с Разбега	2	
	3.1.1.3.Совершенствование техники бега на средние дистанции 1000м прыжки в высоту	2	
	3.1.1.4.Совершенствование техники прыжка в высоту метание гранаты	2	
	3.1.1.5.Совершенствование техники метания гранаты прыжки в длину с разбега	2	
	3.1.1.6.Совершенствование техники бега на длинные дистанции бег 2000м(д) 3000м(ю) метание Гранаты	2	
	3.1.1.7.Совершенствование техники бега на длинные дистанции результат 2000м(д) 3000м(ю)	2	
	3.1.1.8.Выполнение учебных норм по лёгкой атлетике в беге прыжках метании	3	
	3.1.1.9.Подвести итоги работы за год зачётное занятие выполнение норм по л/а	3	
	<p>Практические занятия по лёгкой атлетике.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: <ul style="list-style-type: none"> -воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой. 		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся по теме 2.7.	9	
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий		
Итого за 2 семестр: 66 часов практических занятий (33 ч. максимальной нагрузки)			
Всего		176	

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, зала аэробики или тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в настольный теннис;
- оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);
- оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы);
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания.

Для занятий лыжным спортом:

- лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;
- учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;
- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.)..

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В.И. Лях. -4-е изд.- М.: Просвещение 2017.- 255 с.

Дополнительные источники:

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие для студентов сред. проф. заведений
2-е изд., перераб. – М: Альфа-М: ИНФРА-М, 2010. – 336 с.
2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С.Барчуков; под общ. ред. Г.В.Барчуковой. – М.: КНОРУС, 2011. – 368 с. – (Среднее профессиональное образование).
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 272 с.
4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений – М.: Академия, 2010. – 176 с.
5. Алексеев С.В. Спортивное право России. Правовые основ физической культуры и спорта: учебник для студентов ВУЗов, обучающихся по направлениям 030500 «Юриспруденция» и 032101 «Физическая культура и спорт»/С.В.Алексеев; под ред. П.В.Крашенинникова. – 2-е изд., стереотип. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2007. – 671 с.
6. Анищенко В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов: Учеб.пособие.-М.: Изд-во РУДН, 2002. – 165 с.
7. Аппенянский А.И. Рекреология: тренировочный процесс в активном туризме [Текст]: учеб. пособие / А.И. Аппенянский; Российская международная академия туризма. – М.: Советский спорт, 2006. – 196 с. : ил.- (Профессиональное туристское образование).
8. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под ред. Е.Б.Мякинченко и М.П.Шестакова. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 304 с.
9. Аэробика- идеальная фигура: методические рекомендации/ Сост.: В.А. Гриднев, В.П. Шибкова, О.В. Кольцова, Г.А. Комендатов.- Тамбов : Изд-ательство Тамб. гос техн. Ун-та,2008-44 с.;
10. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации.- Владивосток: Изд-во МГУ им. Адм. Г.И. Невельского, 2009.- 47 с.;
11. Физическая культура и самообразование учащихся учебных заведений: методические рекомендации.- Мичуринск: Изд-во МичГАУ,2008.- 66 с.;
12. Жмулин А.В., Масыгина Н.В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых- Федеральных государственных образовательных стандартов (Текст)- М.Ж издательство «Прометей» МПГУ-2010 стр.11-13.
13. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ И.С.Барчуков, А.А.Нестеров; под общ. ред. Н.Н.Маликова. - 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 528 с.
Баршай В.М. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н.Курьсь, И.Б.Павлов. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 314, (1) с.: ил.

Интернет ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.
2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru
5. Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>.
6. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://mossport.ru>

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов учебной дисциплины осуществляется в процессе проведения практических занятий, а так же выполнения учебных контрольных нормативов по различным разделам программы с учётом информационных особенностей обучающихся

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен знать/понимать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычки увеличение продолжительности жизни; – способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; – правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. 	<p><u>Формы контроля обучения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – практические задания по работе с информацией – домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. <p><u>Оценка</u> подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; – выполнять простейшие приемы самомассажа; – проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; – преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; – выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; – осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; – выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой 	<p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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):</p> <ul style="list-style-type: none"> бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p>Атлетическая гимнастика (юноши)</p>

<p>атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</p> <p>использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:</p> <ul style="list-style-type: none"> – повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; – подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; 	<p>Оценка техники выполнения упражнений на тренажерах, комплексов с отягощениями, 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>
--	--

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Владеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Владеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
- Владеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
 - тест Купера — 12-минутное передвижение;
 - плавание — 50 м (без учета времени);
 - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

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

№ п/п	Физичес кие способно сти	Контроль ное упражнен ие (тест)	Возра ст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16- 17	4,4 и выше 4,3	5,1–4,8 5,0–4,7	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9–5,3 5,9–5,3	6,1 и ниже 6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16- 17	7,3 и выше 7,2	8,0–7,7 7,9–7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3–8,7 9,3–8,7	9,7 и ниже 9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16- 17	230 и выше 240	195–210 205–220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170–190 170–190	160 и ниже 160
4	Выносливость	6- минутный бег, м	16- 17	1500 и выше 1500	1300– 1400 1300– 1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050– 1200 1050– 1200	900 и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16- 17	15 и выше 15	9–12 9–12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12–14 12–14	7 и ниже 7
6	Силовые	Подтягива ние: на высокой перекладин е из вися, кол-во раз (юноши), на низкой перекладин е из вися лежа, количество раз (девушки)	16- 17	11 и выше 12	8–9 9–10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13–15 13–15	6 и ниже 6

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	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 (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

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

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

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

