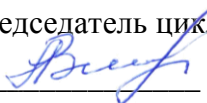
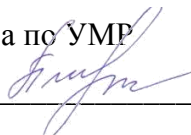


ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
«АРЗАМАССКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности 33.02.01 Фармация

2019г.

<p>Рабочая программа рассмотрена цикловой методической комиссией общеобразовательных дисциплин «30» августа 2019 г.</p> <p>Председатель цикловой комиссии  _____ Е.А. Винокуршина, преподаватель высшей категории</p>	<p>Утверждена на заседании методического совета</p> <p>Заместитель директора по УМР Н.В. Пчелина  _____</p> <p style="text-align: right;">«30» августа 2019 г.</p>
---	---

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования (далее – ФГОС) (приказ Министерства образования и науки России от 17.05 2012 № 413) и в соответствии с примерной программой общеобразовательной учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» для профессиональных образовательных организаций, рекомендовано ФГАУ «ФИРО» в 2015 году.

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Нижегородской области «Арзамасский медицинский колледж»

Разработчики:

Е.А. Кирпичева, руководитель физического воспитания, преподаватель высшей квалификационной категории ГБПОУ НО «Арзамасский медицинский колледж».

В.Е. Самсонова, руководитель физического воспитания, преподаватель высшей квалификационной категории ГБПОУ НО «Арзамасский медицинский колледж».

С.В. Смирнова, преподаватель физической культуры высшей квалификационной категории ГБПОУ НО «Арзамасский медицинский колледж».

СОДЕРЖАНИЕ

ПАСПОРТ ДИСЦИПЛИНЫ	РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	УЧЕБНОЙ	стр. 4
СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ	И	СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ	7
УСЛОВИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ		27
КОНТРОЛЬ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ		28

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы, в соответствии с примерной программой общеобразовательной учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» для профессиональных образовательных организаций, рекомендовано ФГАУ «ФИРО» в 2015 году.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

дисциплина входит в общеобразовательный цикл.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

освоение содержания учебной дисциплины «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;

метапредметных:

- ✓ способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- ✓ готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- ✓ освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- ✓ готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- ✓ формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- ✓ умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

- ✓ умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- ✓ владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- ✓ владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- ✓ владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- ✓ владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.4. Общая характеристика учебной дисциплины «Физическая культура».

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью (ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения).
- 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой (соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся).
- 3) введением в профессиональную деятельность специалиста (ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста).

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о состоянии здоровья. С этой целью до начала обучения студенты проходят медицинский осмотр. На основании

его определяют 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, преподаватель физического воспитания распределяет студентов по группам: основная группа, подготовительная группа и специальная медицинская группа.

В **основную** группу зачисляются студенты без отклонений в состоянии здоровья, а также имеющих незначительные отклонения при достаточном физическом развитии. Они выполняют стандартные контрольные нормативы, занимаются одним из видов спорта, культивируемых в СПО.

В **подготовительную** группу зачисляются студенты без отклонений в состоянии здоровья при недостаточном физическом развитии, а также с незначительными отклонениями в здоровье (с хроническими заболеваниями). Занятия носят оздоровительный характер. Обучающиеся освобождаются от сдачи контрольных нормативов в зависимости от заболевания.

В **специальную медицинскую** группу зачисляются студенты с отклонениями в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующими ограниченных физических нагрузок или определенных противопоказаний в применяемых средствах физической культуры. Занятия с этими студентами нацелены на формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения. Студенты, освобожденные и временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, выполняют различные **виды самостоятельной работы**:

- изучение теоретических основ физической культуры;
- подготовка и написание рефератов, докладов на заданные темы;
- практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития;
- выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, направленных на развитие физических профессиональных качеств;
- самостоятельная работа над оздоровительной программой (для обучающихся специальной медицинской группы);
- составление комплексов упражнений;
- выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, направленных на совершенствование профессионально и военно-прикладных двигательных действий;
- выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, направленных на совершенствование техники выполнения видов физической подготовки;
- создание «портфолио» обучающихся;
- оформление мультимедийных презентаций учебных разделов и тем;
- подготовка бесед-лекций по актуальным темам предмета;

1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 175 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;

самостоятельной работы обучающегося 58 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	175
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
учебно-методические занятия	14
учебно-тренировочные занятия	103
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	58
в том числе:	
Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятости в секциях по видам спорта и подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результата выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств. Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы выражается в умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Знание правил техники безопасности при занятиях физической культурой. Знание правил спортивных игр.	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	1

2.2. Распределение учебных часов на различные темы программы.

Вид учебной работы	Количество часов		
	Всего	Аудиторные занятия	Самост. работа
Практическая часть:	175	117	58
<i>Учебно-методические занятия</i>	<i>21</i>	<i>14</i>	<i>7</i>
<i>Учебно-тренировочные занятия:</i>	<i>154</i>	<i>103</i>	<i>51</i>
1. Лёгкая атлетика	42	28	14
2. Спортивные игры (Волейбол, баскетбол)	60	40	20
3. Гимнастика	18	12	6
4. Лыжная подготовка	18	12	6
5. Плавание	15	10	5
Дифференцированный зачет	1	1	-
	175	117	58

2.3. Распределение учебных часов по семестрам.

І семестр

№ п/п	Практическая часть	Аудиторные занятия	Самостоятельная работа	Всего
1	Легкая атлетика	8	4	12
2	Спортивные игры: Волейбол	20	10	30
3	Гимнастика	12	6	18
4	Учебно-методические занятия	4	2	6
	Всего	44	22	66

ІІ семестр

№ п/п	Практическая часть	Аудиторные занятия	Самостоятельная работа	Всего
1	Лыжный спорт	12	6	18
2	Плавание	10	5	15
3	Спортивные игры: Баскетбол	20	10	30
4	Легкая атлетика	20	10	30
5	Учебно-методические занятия	10	5	15
6	Дифференцированный зачет	1	-	1
	Всего	73	36	109

2.4. Тематический план и содержание учебной дисциплины **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект).	Объем часов (макс/ауд)	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел I. <i>Учебно-методические занятия</i>		21/14	
Тема I.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	<p>Содержание учебного материала:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Современное состояние физической культуры и спорта. 2. Физическая культура и личность профессионала. 3. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». 4. Что такое Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). 5. Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями. <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. 	<p>2</p> <p>1</p>	1
Тема I.2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	<p>Содержание учебного материала:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. 2. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. 3. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. 4. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. 5. Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. 6. Оздоровительные и профилированные методы физического 	2	1

	<p>воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.</p> <p>7.Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p> <p>8.Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1.Влияние экологических факторов на здоровье человека. 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.</p> <p>2.Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.</p>	1	
<p>Тема I.3.</p> <p>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.</p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>1.Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки.</p> <p>2.Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.</p> <p>3.Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.</p> <p>4.Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1.Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.</p>	2 1	1

<p>Тема I.4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p>	<p>Содержание учебного материала: 1. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. 2. 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. Самостоятельная работа обучающихся: 1. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.</p>	<p>2</p> <p>1</p>	<p>1</p>
<p>Тема I.5 Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p>	<p>Содержание учебного материала: 1. Физические упражнения для и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. 2. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. 3. Физические упражнения для коррекции зрения. Самостоятельная работа обучающихся: 1. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.</p>	<p>2</p> <p>1</p>	<p>1</p>
<p>Тема I.6 Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста.</p>	<p>Содержание учебного материала: 1. Профессиограмма медицинской сестры (медицинская сестра операционная, медицинская сестра палатная, медицинская сестра участковая). Самостоятельная работа обучающихся: 1. Профессионально важные качества медицинской сестры.</p>	<p>2</p> <p>1</p>	<p>1</p>
<p>Тема I.7 Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической</p>	<p>Содержание учебного материала: 1. Выполнение тестов (приложение 1) и анализ общей физической подготовки. Самостоятельная работа обучающихся:</p>	<p>2</p> <p>1</p>	<p>1</p>

подготовки.	1.Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.		
Раздел II. Учебно-тренировочные занятия:		154/103	
2.1. Легкая атлетика.		42/28	
Тема 2.1.1 Техника безопасности на уроках л/а. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.	Содержание учебного материала: 1. Ознакомление с техникой безопасности на уроках легкой атлетики. 2.Обучение технике бега на короткие дистанции (низкий, средний и высокий старт; стартовое ускорение; бег 60 м, финиширование). 3.Обучение технике эстафетного бега и техники передачи эстафетной палочки (эстафетный бег 4x100). 4.Правила эстафетного бега. 5.Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). 6.Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) Самостоятельная работа обучающихся: 1.Выды эстафетного бега. 2.Комплекс утренней гимнастики. Бег 6 мин.	2 1	2
Тема 2.1.2 Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег 4x400 м.	Содержание учебного материала: 1.Контрольный норматив 60 м. 2.Закрепление техники бега на средние дистанции (средний и высокий старт; бег на 400 м, бег по виражу, финиширование). 3.Закрепление техники эстафетного бега и техникой передачи эстафетной палочки (эстафетный бег 4x100). 4.Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). 5.Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) Самостоятельная работа обучающихся: 1. Утренняя гимнастика. Бег 6 мин.	2 1	2
Тема 2.1.3 Бег на средние дистанции. Прыжки в длину с места.	Содержание учебного материала: 1. Контрольный норматив 400 м. 2.Обучение технике бега на средние дистанции (средний и высокий	2	2

	<p>старт; бег по виражу; бег 800м, финиширование).</p> <p>3. Закрепление техники прыжка в длину с места.</p> <p>4.Контрольный норматив по прыжкам в длину с места.</p> <p>5.Развитие и совершенствование физических качеств (выносливости и силы т.д.).</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1.Комплекс упражнений для развития силы нижних конечностей.</p>	1	
<p>Тема 2.1.4</p> <p>Бег на длинные дистанции.</p> <p>Метание гранаты с места.</p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>1.Обучение технике бега на длинные дистанции.</p> <p>2.Обучение технике метания гранаты с места.</p> <p>3.Контрольный норматив бег 2000 м - девушки, 3000 м - юноши.</p> <p>4.Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).</p> <p>5.Развитие и совершенствование физических качеств (выносливости, силы и т.д.)</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1.Комплекс общих развивающих упражнений.</p>	2	2
<p>Тема 2.1.5</p> <p>Нормативы ГТО.</p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>1.Контрольные нормативы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки в длину с места толчком двумя ногами; • подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши); • сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки); поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.); • наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см). <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1.История возникновения ГТО.</p>	2	2
<p>Тема 2.1.6</p> <p>Спортивная ходьба.</p> <p>Прыжки в высоту способом «перешагивания».</p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>1.Обучение технике спортивной ходьбы.</p> <p>2.Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивания» (разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку, приземление).</p> <p>3.Развитие и совершенствование физических качеств (прыгучести,</p>	2	2

	<p>быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)</p> <p>4.Повышение уровня ОФП (специальные прыжковые упражнения).</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1.История развития прыжков в высоту.</p> <p>2.История развития спортивной ходьбы.</p>	1	
<p>Тема 2.1.7</p> <p>Метание в цель.</p> <p>Прыжки в высоту способом «перешагивания».</p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>1.Обучение технике метания с трех шагов. Метание теннисного мяча 150 г. с места и с разбега в вертикальную цель, коридор 10 м.</p> <p>2.Закрепление техники прыжка в высоту способом «перешагивания» (разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку, приземление).</p> <p>3.Развитие и совершенствование физических качеств (меткости, прыгучести, быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1.История развития метания. Виды метания.</p>	2	2
<p>Тема 2.1.8</p> <p>Челночный бег.</p> <p>Прыжки в высоту способом «перешагивания».</p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>1.Челночный бег 3x10м</p> <p>2.Контрольный норматив: прыжки в высоту способом «перешагивания».</p> <p>3.Развитие и совершенствование физических качеств (прыгучести, скоростно-силовых способностей и т.д.)</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1.Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса.</p>	2	2
<p>Тема 2.1.9</p> <p>Бег на короткие дистанции.</p> <p>Прыжок в длину способом «согнув ноги».</p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>1.Закрепление техники бега на короткие дистанции (бег 100 м).</p> <p>2.Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги» (разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, полет, приземление).</p> <p>3.Развитие и совершенствование физических качеств (прыгучести, скоростно-силовых способностей и т.д.)</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1.История развития прыжков в длину. Виды прыжков в длину.</p>	2	2

<p>Тема 2.1.10 Бег 100 м. Прыжок в длину способом «согнув ноги».</p>	<p>Содержание учебного материала: 1.Контрольный норматив 100 м. 2.Закрепление техники прыжка в длину способом «согнув ноги» (разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, полет, приземление). 3.Развитие и совершенствование физических качеств (прыгучести, скоростно-силовых способностей и т.д.) Самостоятельная работа обучающихся: 1.Комплекс упражнений для развития прыгучести.</p>	<p>2</p> <p>1</p>	<p>2</p>
<p>Тема 2.1.11 Метание гранаты с разбега. Эстафетный бег</p>	<p>Содержание учебного материала: 1.Закрепление техники метания гранаты с разбега. 2.Закрепление техники выполнения специальных беговых упражнений. 3.Контрольный норматив прыжок в длину способом «согнув ноги». 4.Закрепление техники эстафетного бега и техникой передачи эстафетной палочки (эстафетный бег 4x100). 5.Развитие и совершенствование физических качеств (меткости, быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) Самостоятельная работа обучающихся: 1. Посещение бассейна.</p>	<p>2</p> <p>1</p>	<p>2</p>
<p>Тема 2.1.12 Бег 500 м. Метание гранаты с разбега.</p>	<p>Содержание учебного материала: 1.Контрольный норматив 500 м. 2.Контрольный норматив метание гранаты с разбега (500 г - девушки, 700 г – юноши). 3.Развитие и совершенствование физических качеств (меткости, быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) Самостоятельная работа обучающихся: 1. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.</p>	<p>2</p> <p>1</p>	<p>2</p>
<p>Тема 2.1.13 Общая физическая подготовка. Интервальный бег 1000 м.</p>	<p>Содержание учебного материала: 1.Обучение технике интервального бега (100 м ускорение x 200 м медленный бег, на протяжении всей дистанции). 2.Бег с изменением направления, скорости. 3.Старты из различных и.п., бег с ускорением. 4.Бег с преодолением препятствий.</p>	<p>2</p>	<p>2</p>

	<p>5. Развитие и совершенствование физических качеств (скоростно-силовых способностей, выносливости и т.д.)</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1. Польза интервального бега.</p>	1	
<p>Тема 2.1.14 Кроссовый бег.</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Обучение технике кроссового бега (техника бега в гору и техника спуска с горы).</p> <p>2. Контрольный норматив 2000 м – девушки 3000 м – юноши.</p> <p>3. Развитие общей выносливости.</p> <p>4. Укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечнососудистой системы.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>1. Польза от бега по пересеченной местности.</p>	2	2
<p>Спортивные игры. 2.2 Волейбол.</p>		30/20	
<p>Тема 2.2.1 Техника безопасности во время игры в волейбол. Правила игры.</p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>1. Ознакомление с техникой безопасности во время игры в волейбол.</p> <p>2. Ознакомление с правилами игры в волейбол.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1. История развития волейбола.</p>	2	1
<p>Тема 2.2.2 Стойки и передвижения в волейболе.</p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>1. Высокая, средняя и низкая стойка игрока в волейболе.</p> <p>2. Передвижения приставными и скрестными шагами.</p> <p>3. Скачки, бег, прыжки, падение, двойной шаг.</p> <p>4. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.).</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1. Посещение секции по волейболу.</p>	2	2
<p>Тема 2.2.3 Прием и передача мяча в волейболе.</p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>1. Обучение технике верхней передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения.</p> <p>2. Обучение технике нижней передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения.</p>	2	2

	<p>3. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.).</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.</p>	1	
<p>Тема 2.2.4 Нижняя прямая подача. Прием подачи.</p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>1. Обучение технике нижней прямой подачи.</p> <p>2. Закрепление техники верхней передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения.</p> <p>3. Закрепление техники нижней передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения.</p> <p>4. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.).</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1. Посмотр видеороликов с выполнением нижней прямой подачи.</p> <p>Разобрать элемент на фазы.</p>	2	2
<p>Тема 2.2.5 Тактика игры в нападении. Нападающий удар.</p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>1. Обучение технике нападающего удара.</p> <p>2. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с различных по траектории передач. Приобретение тактических знаний (общие основы теории тактики волейбола, анализ тактических действий, основы взаимодействия 2-х, 3-х, 4-х игроков, тактика сильнейших спортсменов др.).</p> <p>3. Изучение применяемых игровых систем в нападении и их вариантов.</p> <p>4. Подача в зоны 1 и 5 в углы площадки.</p> <p>5. Формирование умения быстро переходить от нападения к защите и наоборот.</p> <p>6. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.).</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1. Посмотр видеороликов с выполнением нападающего удара.</p> <p>Разобрать элемент на фазы.</p>	2	2

<p>Тема 2.2.6 Тактика игры в защите. Блок.</p>	<p>Содержание учебного материала: 1.Обучение технике блокирования. Одиночный и двойной блок. 2.Закрепление нападающего удара. 3.Изучение применяемых игровых систем в защите и их вариантов. 4.Формирование умения быстро переходить от нападения к защите и наоборот. 5.Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.). Самостоятельная работа обучающихся: 1.Посмотр видеороликов с выполнением блока. Разобрать элемент на фазы.</p>	<p>2</p> <p>1</p>	<p>2</p>
<p>Тема 2.2.7 Передачи мяча снизу двумя руками после перемещений вперед, в стороны и назад.</p>	<p>Содержание учебного материала: 1.Обучение технике и тактики передач вперед, назад в ответ на сигнал стоя на месте, после перемещения и в прыжке. Подбрасывание мяча над собой и передача партнеру, меняющему свое место. 2.Обучение передачам в цифровую мишень по заданию. 3. Закрепление техники нижней прямой подачи. Чередование подач на силу и точность в различные зоны площадки. 4.Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.). Самостоятельная работа обучающихся: 1.Просмотр видеоролика с выполнением приема снизу одной рукой на месте и в падении.</p>	<p>2</p> <p>1</p>	<p>2</p>
<p>Тема 2.2.8 Передачи мяча снизу двумя руками перед собой, в стороны и за голову на месте.</p>	<p>Содержание учебного материала: 1.Закрепление техники передач мяча снизу двумя руками перед собой, в стороны и за голову на месте. 2.Формирование умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в различных игровых ситуациях. 3.Закрепление нападающего удара. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с различных по траектории, скорости, удаленности от сетки вторых передач. 4. Закрепление техники подачи. Подача на точность в 3-метровые коридоры, по зонам площадки.</p>	<p>2</p>	<p>2</p>

	<p>5. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.).</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1. Просмотр видеоролика с приемом сверху двумя руками в падении.</p>	1	
<p>Тема 2.2.9</p> <p>Передачи мяча над собой снизу и сверху двумя руками.</p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>1. Прием контрольных нормативов:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Нижняя прямая подача. • Передачи мяча над собой снизу и сверху. • Передачи в парах на месте. • Тестирование по правилам волейбола. <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1. Просмотр видеороликов с тактикой защитных действий в волейболе.</p>	2	2
<p>Тема 2.2.10</p> <p>Учебная игра в волейбол.</p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>1. Формирование умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в различных игровых ситуациях.</p> <p>2. Защита «углом вперед».</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1. Просмотр видеороликов с тактикой нападения в волейболе.</p>	2	2
2.3 Гимнастика		18/12	
<p>Тема 2.3.1</p> <p>Техника безопасности во время проведения уроков по гимнастике. Строевые упражнения.</p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>1. Инструктаж по технике безопасности во время проведения уроков по гимнастике. Правила страховки во время выполнения упражнений.</p> <p>2. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге.</p> <p>3. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение ступами.</p> <p>4. Стойка на лопатках (ю, д).</p> <p>5. Развитие силовых способностей. Упражнения с набивными мячами.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1. Комплекс упражнений на растяжку для шпагата.</p>	2	1
<p>Тема 2.3.2</p> <p>Акробатика.</p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>1. Перестроение из одной колонны в 2, 3, 4, 5 (и т.д.) и обратно.</p> <p>2. Из упора присев стойка на руках и голове (ю).</p>	2	2

	<p>3.Длинный кувырок с трёх шагов разбега. Равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперёд (ю).</p> <p>3.Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат. Мост (д).</p> <p>4.Развитие координационных способностей.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1.Комплекс упражнений на растяжку для шпагата.</p>	1	
<p>Тема 2.3.3 Опорный прыжок ноги врозь в ширину через козла.</p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>1.Размыкание и смыкание дугами вперед и назад.</p> <p>2.Из упора присев стойка на руках и голове (ю).</p> <p>3.Длинный кувырок с трёх шагов разбега (ю).</p> <p>4.Равновесие на одной ноге (д).</p> <p>5.Кувырок назад в полушпагат (д).</p> <p>6.Обучение технике опорного прыжка ноги врозь в ширину через козла.</p> <p>7.Развитие силовых способностей. Упражнения с набивными мячами.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1.Комплекс упражнений для коррекции зрения.</p>	2	2
<p>Тема 2.3.4 Акробатическая комбинация.</p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>1.Комплекс упражнений для коррекции зрения.</p> <p>2.Контрольная комбинация по акробатике.</p> <p>3.Закрепление техники опорного прыжка ноги врозь в ширину через козла.</p> <p>4.Развитие гибкости и координации.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1.Лечебная физическая культура при плоскостопии.</p>	2	2
<p>Тема 2.3.5 Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>1.Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики (физкультминутка, физкультурная пауза, микропауза активного отдыха).</p> <p>2.Примерный комплекс упражнений производственной гимнастики для работающих стоя и сидя.</p> <p>3.Примерный комплекс упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда.</p> <p>4.Контрольный норматив: опорный прыжок ноги врозь в ширину через</p>	2	1

	<p>козла.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1.Комплекс упражнений для коррекции нарушений осанки.</p>	1	
<p>Тема 2.3.6</p> <p>Комплексы упражнений для коррекции нарушений осанки.</p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>1.Развивающие упражнения в паре с партнером.</p> <p>2.Комплексы упражнений при сколиотической осанке.</p> <p>3.Комплексы упражнений при различных нарушениях осанки (кифосколиотическая осанка, кифотическая осанка, сутулость, круглая спина, кругловогнутая спина, плоская спина, плосковогнутая спина)</p> <p>4.Развитие силы и укрепление мышечного корсета.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1.Комплекс упражнений на внимание.</p>	2	1
2.4 Лыжная подготовка		18/12	
<p>Тема 2.4.1</p> <p>Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.</p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>1.Ознакомить с правилами соревнований.</p> <p>2.Ознакомить с техникой безопасности при занятиях лыжным спортом.</p> <p>3.Обучение технике одношажного, бесшажного ходов.</p> <p>4.Обучение технике попеременного двухшажного хода.</p> <p>5.Развитие координации движения.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1.История возникновения лыжного спорта.</p>	2	2
<p>Тема 2.4.2</p> <p>Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.</p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>1.Повороты на месте.</p> <p>2.Переход с одновременного бесшажного хода на попеременный двухшажный ход.</p> <p>3.Переход с одновременного бесшажного хода на попеременный одношажный ход.</p> <p>4.Переход от попеременного двухшажного хода к одновременному.</p> <p>5.Развитие координации движения.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1.Выполнение комплекса упражнений дыхательной гимнастики.</p>	2	1

<p>Тема 2.4.3 Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</p>	<p>Содержание учебного материала: 1. Обучение технике попеременного четырехшажного хода. 2. Обучение технике конькового хода. 3. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. 4. Развитие силовой выносливости.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: 1. Посещение тренажерного зала.</p>	<p>2</p> <p>1</p>	<p>1</p>
<p>Тема 2.4.4 Элементы тактики лыжных гонок.</p>	<p>Содержание учебного материала: 1. Ознакомление с элементами тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. 2. Закрепление техники конькового хода. 3. Совершенствование попеременных ходов. 4. Развитие силовой выносливости.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: 1. Посещение бассейна.</p>	<p>2</p> <p>1</p>	<p>1</p>
<p>Тема 2.4.5 Спуски с гор. Преодоление подъемов и препятствий.</p>	<p>Содержание учебного материала: 1. Обучение стойке лыжника при спуске с гор (высокая, средняя, низкая). 2. Обучение подъему в гору различными способами (скользящим шагом, ступающим шагом, полулочкой, елочкой, лесенкой). 3. Закрепление техники ходов по пересеченной местности. 4. Обучение торможению плугом, упором, боковым соскальзыванием. 5. Развитие внимательности и силовой выносливости.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: 1. Определение уровня здоровья по Э. Н. Вайнеру. Дневник самоконтроля.</p>	<p>2</p> <p>1</p>	<p>1</p>
<p>Тема 2.4.6 Прохождение дистанции 3 км и 5 км.</p>	<p>Содержание учебного материала: 1. Совершенствование поворотов на месте. 2. Закрепление техники поворотов в движении (упором, переступанием, плугом). 3. Контрольный норматив: прохождение дистанции до 3 км (д) и 5 км (ю).</p>	<p>2</p>	<p>1</p>

	4. Развитие выносливости. Самостоятельная работа обучающихся: 1. Комплекс упражнений на расслабление.	1	
2.5 Плавание		15/10	
Тема 2.5.1 Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Доврачебная помощь пострадавшему.	Содержание учебного материала: 1. Ознакомление с техникой безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. 2. Ознакомление с правилами плавания в открытом водоеме. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. 3. Обучение доврачебной помощи пострадавшему на воде. Самостоятельная работа обучающихся: 1. Самоконтроль при занятиях плаванием.	2 1	1
Тема 2.5.2 Кроль на груди, на спине. Брасс.	Содержание учебного материала: 1. Обучение технике плавания способами: кроль на груди и на спине, брасс. 2. Плавание до 400 м. 3. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. 4. Развитие скоростной выносливости. Самостоятельная работа обучающихся: 1. История возникновения соревнований по плаванию.	2 1	2
Тема 2.5.3 Старты. Повороты. ныряние ногами и головой.	Содержание учебного материала: 1. Обучение стартам из воды и с тумбочки. ныряние ногами и головой. 2. Обучение поворотам: поворот маятник (используют в брассе и баттерфляе); сальто поворот (кроль на груди и на спине); простой закрытый поворот; простой открытый поворот. 3. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. 4. Развитие координации и общей выносливости. Самостоятельная работа обучающихся: 1. Способы транспортирования пострадавшего на воде.	2 1	2
Тема 2.5.4 Плавание на боку, на спине.	Содержание учебного материала: 1. Обучение плаванию на боку и на спине.	2	2

	<p>2.Закрепление техники плавания способами: кроль на груди и на спине, брасс.</p> <p>3.Проплывание отрезков 25—100 м по 2—6 раз.</p> <p>4.Развитие координации и скоростной выносливости.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1.Закаливание водой.</p>	1	
<p>Тема 2.5.5 Дистанции 25 м, 50 м.</p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>1.Контрольный норматив 25 м и 50 м свободным стилем.</p> <p>2.Закрепление техники стартов из воды и с тумбочки.</p> <p>3.Развитие силы, выносливости, быстроты.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1.История развития фигурного плавания.</p>	2	2
<p>Спортивные игры 2.6 Баскетбол.</p>		30/20	
<p>Тема 2.6.1 Техника безопасности во время игры в баскетбол. Правила игры.</p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>1.Ознакомление с техникой безопасности во время игры в баскетбол.</p> <p>2.Ознакомление с правилами игры в баскетбол.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1.История развития баскетбола.</p>	2	1
<p>Тема 2.6.2 Стойки и передвижения в баскетболе.</p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>1.Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди.</p> <p>2.Высокая, средняя и низкая стойка игрока в баскетболе.</p> <p>3.Передвижения приставными и скрестными шагами.</p> <p>4.Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.).</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1.Основные принципы построения самостоятельных занятий.</p>	2	2
<p>Тема 2.6.3 Ловля и передача мяча. Броски мяча в корзину.</p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>1.Обучение технике ловли и передач мяча с места.</p> <p>2.Обучение технике броска мяча в корзину двумя руками от груди.</p> <p>3.Совершенствование стоек и перемещений в баскетболе.</p> <p>4.Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.).</p>	2	2

	3.Зонная защита(1-3-1, 1-2-2, 3-2). 4.Прессинг (личная защита). 5.Развитие скоростной выносливости. Самостоятельная работа обучающихся: 1.Вред и профилактика наркомании.	1	
Тема 2.6.8 Штрафные броски двумя руками от груди.	Содержание учебного материала: 1.Контрольные нормативы: <ul style="list-style-type: none"> • техника передачи одной рукой от плеча и двумя руками от груди на месте; • штрафные броски двумя руками от груди. Самостоятельная работа обучающихся: 1.Здоровое питание.	2	2
Тема 2.6.9 Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Содержание учебного материала: 1.Игра без владения мяча. 2.Игра в баскетбол 3х3. 3.Развитие внимания, координации и скоростной выносливости. Самостоятельная работа обучающихся: 1.Правила личной гигиены.	2	2
Тема 2.6.10 Игра в баскетбол по правилам.	Содержание учебного материала: 1.Тесты по правилам. 2.Учебная игра в баскетбол. 3.Судейство и жестикуляция судей. Самостоятельная работа обучающихся: 1.Что такое двигательный режим?	2	2
Дифференцированный зачет.		1	
	Всего:	175	

Для характеристики уровня усвоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1.- ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2.- репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3.- продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

Турник гимнастический, гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (козел для прыжков и др.), маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, гранаты учетные Ф-1, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола, сетка для переноса мячей, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, рулетка металлическая, ракетки для бадминтона и настольного тенниса, воланчики для бадминтона, теннисные шарики, лыжный инвентарь.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Для студентов:

1. Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. Кикоть В.Я. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 431 с.
2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. 4е изд., стер. — М.: КНОРУС, 2017. — 366 с.
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2017.
4. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2017.
5. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2017.
6. Сайганова Е.Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2017. — (Бакалавриат).

Для преподавателей:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (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).
2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480). Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».
3. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации 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 или специальности среднего профессионального образования».
4. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
 5. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.
 6. Евсеева С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. С.П. Евсеева. — М.: Советский спорт, 2005.
 7. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. — М.: Гардарики, 2009.
 8. Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.
 9. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.
 10. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.
 11. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.
 12. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.
 13. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Г.С. Туманян М.: Издательский центр «Академия», 2006. — 336с.
 14. Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2010.

Интернет-ресурсы

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
---------------------	---

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	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)
Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	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
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	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. 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
Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	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
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ЧАСТЬ	
Легкая атлетика.	<p>Знание видов эстафетного бега. Использование комплексов утренней гимнастики и комплексов упражнений для развития силы нижних конечностей. Использование комплексов общих развивающих упражнений. Знание истории возникновения ГТО. Использование комплексов упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Умение составлять комплексы упражнений для развития прыгучести. Знание пользы интервального бега и бега по пересеченной местности.</p> <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 4x100 м, 4x400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивания». Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); сдача контрольных нормативов.</p>
Спортивные игры: волейбол, баскетбол.	<p>Знание истории развития волейбола и баскетбола. Знание техники безопасности во время игры в волейбол и баскетбол. Знание правил баскетбола и волейбола. Знание техники игровых элементов. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий. Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах в игровой ситуации.</p> <p>Освоение основных игровых элементов.</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. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях. Освоение техники самоконтроля при занятиях.</p>
Гимнастика.	<p>Знание техники безопасности во время проведения уроков по гимнастике, а также правил страховки во время выполнения упражнений. Умение составлять комплексы упражнений на растяжку для шпагата. Использование комплексов упражнений для коррекции зрения. Знание</p>

	<p>лечебной физической культуры при плоскостопии. Использование комплексов упражнений для коррекции нарушений осанки. Умение составлять комплексы упражнений на внимание.</p> <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, висов и упоров), Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.</p>
Лыжный спорт.	<p>Знание правил соревнований. Знание техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Знание комплексов упражнений дыхательной гимнастики.</p> <p>Умение определять уровень здоровья по Э. Н. Вайнеру.</p> <p>Умение вести дневник самоконтроля. Умение составлять комплекс упражнений на расслабление.</p> <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. Сдача на оценку техники лыжных ходов. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях.</p>
Плавание.	<p>Знание техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне (плавание в одежде, освобождение от одежды в воде). Умение оказывать доврачебную помощь пострадавшему. Умение транспортировать пострадавшего на воде. Знание особенностей закаливания водой.</p> <p>Умение выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.</p> <p>Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой.</p> <p>Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине. Освоение самоконтроля при занятиях плаванием.</p>
Внеаудиторная самостоятельная работа.	<p>Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта.</p> <p>Участие в соревнованиях.</p> <p>Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности.</p>

Приложения

Приложение 1

Оценка уровня физических способностей студентов

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4	5,1—4,8	5,2	4,8	5,9—5,3	6,1
			17	и выше 4,3	5,0—4,7	и ниже 5,2	и выше 4,8	5,9—5,3	и ниже 6,1
2	Координационные	Челночный бег 310 м, с	16	7,3	8,0—7,7	8,2	8,4	9,3—8,7	9,7
			17	и выше 7,2	7,9—7,5	и ниже 8,1	и выше 8,4	9,3—8,7	и ниже 9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230	195—210	180	210	170—190	160
			17	и выше 240	205—220	и ниже 190	и выше 210	170—190	и ниже 160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500	1300—1400	1100	1300	1050—1200	900
			17	и выше 1500	1300—1400	и ниже 1100	и выше 1300	1050—1200	и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15	9—12	5 и ниже	20 и выше	12—14	7
			17	и выше 15	9—12	5	20	12—14	и ниже 7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11	8—9	4	18	13—15	6
			17	и выше 12	9—10	и ниже 4	и выше 18	13—15	и ниже 6

**Оценка уровня физической подготовленности юношей
основного и подготовительного учебного отделения**

№	Тесты	Оценка в баллах		
		5	4	3
1	Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б\времени
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
основного и подготовительного учебного отделения**

№	Тесты	Оценки в баллах		
		5	4	3
1	Бег 2 000 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.

**Требования к результатам обучения студентов относящихся
к специальной медицинской группе.**

- 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 составлять 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 (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
- 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 определять 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).