

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

---

для специальности 34.02.01 «Сестринское дело» 1 курс

2019 г.

Рабочая программа рассмотрена  
цикловой методической комиссией  
общеобразовательных дисциплин  
«30» августа 2019 г.  
Председатель ЦМК, преподаватель высшей  
категории Е.А. Винокуршина

Утверждена на заседании  
методического совета  
«31» августа 2019 г.  
Заместитель директора по УМР  
Н.В. Пчелина

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:

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

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

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	28
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	31
5. ПРИЛОЖЕНИЯ	34

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена. Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

### **Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования. В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

В учебных планах дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования.

### **1.3 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

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

### **Результаты освоения учебной дисциплины.**

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

#### **личностных:**

##### • 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

### 2.4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>175</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
в том числе:	
учебно-методические занятия	14
учебно-тренировочные занятия	102

<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>58</b>
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.	
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	<b>1</b>

## 2.5. Распределение учебных часов на различные темы программы.

Вид учебной работы	Количество часов		
	Всего	Аудиторные занятия	Самост. работа
<b>Практическая часть:</b>	<b>175</b>	<b>117</b>	<b>58</b>
<i>Учебно-методические занятия</i>	<i>21</i>	<i>14</i>	<i>7</i>
<i>Учебно-тренировочные занятия:</i>	<i>153</i>	<i>102</i>	<i>51</i>
1. Лёгкая атлетика	42	28	14
2. Спортивные игры (Волейбол, баскетбол)	60	40	20
3. Гимнастика	33	22	11
4. Лыжная подготовка	18	12	6
<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>
	<b>175</b>	<b>117</b>	<b>58</b>

## 2.6. Распределение учебных часов по семестрам.

### I семестр

№ п/п	Практическая часть	Аудиторные занятия	Самостоятельная работа	Всего
<b>1</b>	Легкая атлетика	8	4	12
<b>2</b>	Спортивные игры: Волейбол	20	10	30
<b>3</b>	Гимнастика	12	6	18



<b>4</b>	Учебно-методические занятия	4	2	6
	<b>Всего</b>	<b>44</b>	<b>22</b>	<b>66</b>

### II семестр

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

2.7. 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
<b>Раздел I.</b> <i>Учебно-методические занятия</i>		<b>21/14</b>	
<b>Тема I.1.</b> <b>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.</b>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Современное состояние физической культуры и спорта.</li> <li>2. Физическая культура и личность профессионала.</li> <li>3. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура».</li> <li>4. Что такое Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> <li>5. Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.</li> </ol> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.</li> </ol>	<p><b>2</b></p> <p><b>1</b></p>	<b>1</b>
<b>Тема I.2.</b> <b>Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.</b>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.</li> <li>2. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни.</li> <li>3. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.</li> <li>4. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</li> <li>5. Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.</li> <li>6. Оздоровительные и профилированные методы физического</li> </ol>	<b>2</b>	<b>1</b>

	<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><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>1.Влияние экологических факторов на здоровье человека.</p>	1	
<p><b>Тема I.3.</b></p> <p><b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>1.Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Основные принципы построения самостоятельных занятий.</p> <p>2.Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.</p> <p>3.Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>1.Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.</p>	2	1
<p><b>Тема I.4.</b></p> <p><b>Психофизиологические основы учебного и производственного труда.</b></p> <p><b>Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>1.Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p> <p>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.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>1.Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.</p>	2	1
<p><b>Тема I.5</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p>	2	1

<p><b>Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления, и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.</b></p>	<p>1. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.</p> <p>2. 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><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.</p>	<p>1</p>	
<p><b>Тема I.6 Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>1. Физические упражнения для и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.</p> <p>2. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p> <p>3. Физические упражнения для коррекции зрения.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>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><b>Тема I.7 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>1. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры.</p> <p>2. Факторы регуляции нагрузки.</p> <p>3. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.</p> <p>4. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>1. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.</p>	<p>2</p> <p>1</p>	<p>1</p>

<b>Раздел II.</b> <b>Учебно-тренировочные занятия:</b>		<b>154/103</b>	
<b>2.1. Легкая атлетика.</b>		<b>42/28</b>	
<b>Тема 2.1.1</b> <b>Техника безопасности на уроках л/а.</b> <b>Бег на короткие дистанции.</b> <b>Эстафетный бег.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 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.) <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Выды эстафетного бега. 2. Комплекс утренней гимнастики. Бег 6 мин.	<b>2</b>         <b>1</b>	<b>2</b>
<b>Тема 2.1.2</b> <b>Бег на короткие дистанции.</b> <b>Эстафетный бег 4x400 м.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 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.) <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Утренняя гимнастика. Бег 6 мин.	<b>2</b>         <b>1</b>	<b>2</b>
<b>Тема 2.1.3</b> <b>Бег на средние дистанции.</b> <b>Прыжки в длину с места.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Контрольный норматив 400 м. 2. Обучение технике бега на средние дистанции (средний и высокий старт; бег по виражу; бег 800м, финиширование). 3. Закрепление техники прыжка в длину с места.	<b>2</b>	<b>2</b>

	<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><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>1.Комплекс упражнений для развития силы нижних конечностей.</p>	<b>1</b>	
<p><b>Тема 2.1.4</b></p> <p><b>Бег на длинные дистанции.</b></p> <p><b>Метание гранаты с места.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></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><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>1.Комплекс общих развивающих упражнений.</p>	<b>2</b>	<b>2</b>
<p><b>Тема 2.1.5</b></p> <p><b>Нормативы ГТО.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>1.Контрольные нормативы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• прыжки в длину с места толчком двумя ногами;</li> <li>• подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши);</li> <li>• сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки); поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.);</li> <li>• наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).</li> </ul> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>1.История возникновения ГТО.</p>	<b>2</b>	<b>2</b>
<p><b>Тема 2.1.6</b></p> <p><b>Спортивная ходьба.</b></p> <p><b>Прыжки в высоту способом «перешагивания».</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></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, быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)</p> <p>4.Повышение уровня ОФП (специальные прыжковые упражнения).</p>	<b>2</b>	<b>2</b>

	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1.История развития прыжков в высоту. 2.История развития спортивной ходьбы.	<b>1</b>	
<b>Тема 2.1.7</b> <b>Метание в цель.</b> <b>Прыжки в высоту способом «перешагивания».</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1.Обучение технике метания с трех шагов. Метание теннисного мяча 150 г. с места и с разбега в вертикальную цель, коридор 10 м. 2.Закрепление техники прыжка в высоту способом «перешагивания» (разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку, приземление). 3.Развитие и совершенствование физических качеств (меткости, прыгучести, быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1.История развития метания. Виды метания.	<b>2</b>          <b>1</b>	<b>2</b>
<b>Тема 2.1.8</b> <b>Челночный бег.</b> <b>Прыжки в высоту способом «перешагивания».</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1.Челночный бег 3x10м 2.Контрольный норматив: прыжки в высоту способом «перешагивания». 3.Развитие и совершенствование физических качеств (прыгучести, скоростно-силовых способностей и т.д.) <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1.Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса.	<b>2</b>          <b>1</b>	<b>2</b>
<b>Тема 2.1.9</b> <b>Бег на короткие дистанции.</b> <b>Прыжок в длину способом «согнув ноги».</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1.Закрепление техники бега на короткие дистанции (бег 100 м). 2.Обучение технике 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.) <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1.История развития прыжков в длину. Виды прыжков в длину.	<b>2</b>          <b>1</b>	<b>2</b>
<b>Тема 2.1.10</b> <b>Бег 100 м.</b> <b>Прыжок в длину способом «согнув</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1.Контрольный норматив 100 м. 2.Закрепление техники прыжка в длину способом «согнув ноги»	<b>2</b>	<b>2</b>

<p><b>ноги».</b></p>	<p>(разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, полет, приземление). 3. Развитие и совершенствование физических качеств (прыгучести, скоростно-силовых способностей и т.д.) <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Комплекс упражнений для развития прыгучести.</p>	<p><b>1</b></p>	
<p><b>Тема 2.1.11</b> <b>Метание гранаты с разбега.</b> <b>Эстафетный бег</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> 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.) <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Посещение бассейна.</p>	<p><b>2</b></p> <p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p>
<p><b>Тема 2.1.12</b> <b>Бег 500 м.</b> <b>Метание гранаты с разбега.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> 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.) <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.</p>	<p><b>2</b></p> <p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p>
<p><b>Тема 2.1.13</b> <b>Общая физическая подготовка.</b> <b>Интервальный бег 1000 м.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> 1. Обучение технике интервального бега (100 м ускорение х 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. 5. Развитие и совершенствование физических качеств (скоростно-силовых способностей, выносливости и т.д.) <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p>	<p><b>2</b></p> <p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p>



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





	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1.Просмотр видеоролика с приемом сверху двумя руками в падении.	<b>1</b>	
<b>Тема 2.2.9</b> <b>Передачи мяча над собой снизу и сверху двумя руками.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1.Приём контрольных нормативов: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Нижняя прямая подача.</li> <li>• Передачи мяча над собой снизу и сверху.</li> <li>• Передачи в парах на месте.</li> <li>• Тестирование по правилам волейбола.</li> </ul> <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1.Просмотр видеороликов с тактикой защитных действий в волейболе.	<b>2</b>       <b>1</b>	<b>2</b>
<b>Тема 2.2.10</b> <b>Учебная игра в волейбол.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1.Формирование умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в различных игровых ситуациях. 2.Защита «углом вперед». <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1.Просмотр видеороликов с тактикой нападения в волейболе.	<b>2</b>       <b>1</b>	<b>2</b>
<b>2.3 Гимнастика</b>		<b>33/22</b>	
<b>Тема 2.3.1</b> <b>Техника безопасности во время проведения уроков по гимнастике.</b> <b>Строевые упражнения.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1.Инструктаж по технике безопасности во время проведения уроков по гимнастике. Правила страховки во время выполнения упражнений. 2.Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. 3.Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение уступами. 4.Стойка на лопатках (ю, д). 5.Развитие силовых способностей. <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1.Комплекс упражнений на растяжку для шпагата.	<b>2</b>          <b>1</b>	<b>1</b>
<b>Тема 2.3.2</b> <b>Акробатика.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1.Перестроение из одной колонны в 2, 3, 4, 5 (и т.д.) и обратно. 2.Из упора присев стойка на руках и голове (ю). 3.Длинный кувырок с трёх шагов разбега. Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед (ю).	<b>2</b>	<b>2</b>

	<p>3.Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат. Мост (д).</p> <p>4.Развитие координационных способностей.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>1.Комплекс упражнений на растяжку для шпагата.</p>	1	
<p><b>Тема 2.3.3</b></p> <p><b>Опорный прыжок ноги врозь в ширину через козла.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></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.Развитие силовых способностей.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>1.Комплекс упражнений для коррекции зрения.</p>	2	2
<p><b>Тема 2.3.4</b></p> <p><b>Акробатическая комбинация.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>1.Комплекс упражнений для коррекции зрения.</p> <p>2.Контрольная комбинация по акробатике.</p> <p>3.Развитие гибкости и координации.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>1.Лечебная физическая культура при плоскостопии.</p>	2	2
<p><b>Тема 2.3.5</b></p> <p><b>Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></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><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>1.Комплекс упражнений для коррекции нарушений осанки.</p>	2	1
<p><b>Тема 2.3.6</b></p> <p><b>Комплексы упражнений для коррекции нарушений осанки.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></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</p>	2	1

	(кифосколиотическая осанка, кифотическая осанка, сутулость, круглая спина, кругловогнутая спина, плоская спина, плосковогнутая спина) 4. Развитие силы и укрепление мышечного корсета. <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Комплекс упражнений на внимание.	<b>1</b>	
<b>Тема 2.3.7</b> <b>Комплекс упражнений на развитие гибкости.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Инструктаж по технике безопасности во время проведения уроков по гимнастике. Правила страховки во время выполнения упражнений. 2. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. 3. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение уступами. 4. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений, упр. на гибкость. <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Комплекс упражнений на растяжку для шпагата.	<b>2</b>      <b>1</b>	<b>1</b>
<b>Тема 2.3.8</b> <b>Комплекс упражнений со скакалкой.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. 2. Упражнения со скакалкой: прыжки на время, «восьмёрка», двойное вращение. 3. Комплекс упражнений со скакалкой. <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Упражнения на равновесие.	<b>2</b>      <b>1</b>	<b>2</b>
<b>Тема 2.3.9</b> <b>Комплекс упражнений для занятий аэробикой.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Выполнение комплекса упражнений для занятий аэробикой. 2. Многократное выполнение упражнений циклического характера; комбинаций упражнений ритмической гимнастики. Спортивные и подвижные игры. <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Комплекс упражнений для коррекции нарушений осанки. 2. Лечебная физическая культура при плоскостопии.	<b>2</b>      <b>1</b>	<b>2</b>
<b>Тема 2.3.10</b> <b>Атлетическая гимнастика.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Разминка.	<b>2</b>	<b>1</b>



<p><b>Тема 2.4.3</b> <b>Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> 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><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Посещение тренажерного зала.</p>	<p><b>2</b></p> <p><b>1</b></p>	<p><b>1</b></p>
<p><b>Тема 2.4.4</b> <b>Элементы тактики лыжных гонок.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> 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><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Посещение бассейна.</p>	<p><b>2</b></p> <p><b>1</b></p>	<p><b>1</b></p>
<p><b>Тема 2.4.5</b> <b>Спуски с гор. Преодоление подъемов и препятствий.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> 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><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Определение уровня здоровья по Э.Н. Вайнеру. Дневник самоконтроля.</p>	<p><b>2</b></p> <p><b>1</b></p>	<p><b>1</b></p>
<p><b>Тема 2.4.6</b> <b>Прохождение дистанции 3 км и 5 км.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> 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><b>2</b></p>	<p><b>2</b></p>



	4.Развитие выносливости. <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1.Комплекс упражнений на расслабление.	1	
<b>Спортивные игры</b> <b>2.5 Баскетбол.</b>		<b>30/20</b>	
<b>Тема 2.5.1</b> <b>Техника безопасности во время игры в баскетбол. Правила игры.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1.Ознакомление с техникой безопасности во время игры в баскетбол. 2.Ознакомление с правилами игры в баскетбол. <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1.История развития баскетбола.	2  1	1
<b>Тема 2.5.2</b> <b>Стойки и передвижения в баскетболе.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1.Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди. 2.Высокая, средняя и низкая стойка игрока в баскетболе. 3.Передвижения приставными и скрестными шагами. 4.Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.). <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1.Основные принципы построения самостоятельных занятий.	2  1	2
<b>Тема 2.5.3</b> <b>Ловля и передача мяча.</b> <b>Броски мяча в корзину.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1.Обучение технике ловли и передач мяча с места. 2.Обучение технике броска мяча в корзину двумя руками от груди. 3.Совершенствование стоек и перемещений в баскетболе. 4.Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.). <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1.Оказание первой медицинской помощи при травмах в игровой ситуации.	2  1	2
<b>Тема 2.5.4</b> <b>Ведение мяча.</b> <b>Вырывание и выбивание мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1.Обучение технике передачи мяча в движении. 2.Ознакомление с приемами овладения мячом: вырывание и выбивание мяча. 3.Закрепление техники броска мяча в корзину двумя руками от груди. 4.Обучение технике ведения мяча на месте и в движении.	2	2

	<p>5. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.).</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>1. Техника самоконтроля при занятиях.</p>	1	
<p><b>Тема 2.5.5</b> <b>Приемы техники в защите (перехват, накрывание броска).</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>1. Обучение приемам техники в защите: перехват, накрывание броска.</p> <p>2. Закрепление техники броска мяча в корзину двумя руками от груди.</p> <p>3. Закрепление техники ведения мяча на месте и в движении.</p> <p>4. Закрепление техники передач мяча в движении.</p> <p>5. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и выносливости).</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>1. Вред и профилактика курения.</p>	2	2
<p><b>Тема 2.5.6</b> <b>Тактика нападения. Взаимодействие игроков.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>1. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».</p> <p>2. Групповое взаимодействие «тройка».</p> <p>3. Взаимодействие «малая восьмерка».</p> <p>4. Учебная игра.</p> <p>5. Развитие координации и скоростной выносливости.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>1. Вред и профилактика алкоголизма.</p>	2	2
<p><b>Тема 2.5.7</b> <b>Тактика защиты. Зонная защита, личный прессинг.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>1. Защита против игрока без мяча.</p> <p>2. Защита против игрока с мячом.</p> <p>3. Зонная защита (1-3-1, 1-2-2, 3-2).</p> <p>4. Прессинг (личная защита).</p> <p>5. Развитие скоростной выносливости.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>1. Вред и профилактика наркомании.</p>	2	2
<p><b>Тема 2.5.8</b> <b>Штрафные броски двумя руками от груди.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>1. Контрольные нормативы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>техника передачи одной рукой от плеча и двумя руками от груди на месте;</li> </ul>	2	2

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• штрафные броски двумя руками от груди.</li> </ul> <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1.Здоровое питание.	<b>1</b>	
<b>Тема 2.5.9</b> <b>Игра в баскетбол по упрощенным правилам.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1.Игра без владения мяча. 2.Игра в баскетбол 3х3. 3.Развитие внимания, координации и скоростной выносливости. <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1.Правила личной гигиены.	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Тема 2.5.10</b> <b>Игра в стритбол.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1.Тесты по правилам. 2.Учебная игра в стритбол. 3.Судейство и жестикация судей. <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1.Что такое двигательный режим?	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Дифференцированный зачет.</b>		<b>1</b>	
		<b>Всего:</b>	<b>175</b>

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 и инвентарь гимнастического зала:*

- скамейки гимнастические;
- стенка гимнастическая;
- мат гимнастический;
- мост гимнастический;
- конь гимнастический;
  
- палки гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи;
- мячи баскетбольные (переносные);
- мячи волейбольные (переносные);
- кольцо баскетбольное (переносное);
- сетка волейбольная (переносная);
- мячи футбольные (переносные).

#### *Оборудование и инвентарь открытого стадиона широкого профиля:*

- беговые дорожки стадиона;
- комплект гимнастических турников;
- перекладина атлетическая;
- скамья для пресса;
- тренажер гиперэкстензия;
- брусья классические;
- сектор для прыжков в длину;
- рукоход прямой.
  
- мячи для метания;
- гранаты для метания;
- флажки;
- секундомеры;
- эстафетные палочки;
- рулетка.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

##### *Основная литература:*

1. Гришина Ю.И. Физическая культура студента. Р-н-Д.: Феникс, 2019.

##### *Дополнительная литература:*

1. Собянин Ф.И. Физическая культура. Р-н-Д.: Феникс, 2019.
2. Усанова А.А. Основы лечебной физкультуры и спортивной медицины. Ростов-на-Дону: Феникс, 2017.
3. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и массаж. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2015.

#### 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)
Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	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.	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
Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления, и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.	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
Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.	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. Знание техники выполнения физических упражнений разной направленности. Умение применять их на практике самостоятельно. Знание разновидностей массажа. Умение применять массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.
Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности. Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Знание основных методов самоконтроля.
<b>УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ЧАСТЬ</b>	
Легкая атлетика.	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. 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»; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); сдача контрольных нормативов.
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 лечебной физической культуры при плоскостопии.</p> <p>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 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. Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</p> <p>Сдача на оценку техники лыжных ходов. Умение</p>

	<p>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>
<p>Внеаудиторная самостоятельная работа.</p>	<p>Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль состояния здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности.</p>



**Приложения**

*Приложение 1*

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

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Девушки			Юноши		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м (сек)	5.0	5.5	5.7	4.5	4.7	4.9
2	Бег 60 м (сек)	10.0	10.2	10.4	8.4	8.6	8.8
3	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	13.2	13.8	14.0
4	Бег 2000 м (дев.) /3000 м (юн.) (сек)	12.00	13.30	б/вр	13.30	15.00	б/вр
5	Челночный бег 3х10 м (сек)	8.4	9.3	9.7	7.3	8.0	8.3
6	Прыжок в длину с места (см)	185	175	160	230	210	190
7	Бег на лыжах 3 км (д) 5 км (ю) (мин, с)	18,30	19,30	б\вр	26,00	27,00	б/вр.
8	Наклон вперед из положения стоя (см)	+13	+8	+6	+16	+9	+7
9	Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	-	-	-	18	13	6
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	10	8	25	20	15
	Гимнастический комплекс упражнений утренней гимнастики (количество)	До 3	До 2	До 1	До 3	До 2	До 1

**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.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть системой дыхательных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить индивидуальные занятия двигательной активности.
- Знать основные принципы, методы и факторы регуляции индивидуальной оптимальной нагрузки.