

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

«Нижегородское музыкальное училище (колледж)  
имени М.А. Балакирева»



ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Физическая культура**

(ОГСЭ.05)

Нижегород  
2018

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственных образовательных стандартов по специальностям среднего профессионального образования: 53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов), 53.02.02 Музыкальное искусство эстрады (по видам), 53.02.04 Вокальное искусство, 53.02.05 Сольное и хоровое народное пение, 53.02.06 Хоровое дирижирование, 53.02.07 Теория музыки, 53.02.08 Музыкальное звукооператорское мастерство, 51.02.01 Народное художественное творчество (по видам).

Организация-разработчик: ГБПОУ «Нижегородское музыкальное училище (колледж) имени М.А. Балакирева».

Разработчик:

Полякова Вера Александровна, преподаватель ГБПОУ «Нижегородское музыкальное училище (колледж) имени М.А. Балакирева»

Маторина И.И. – кандидат исторических наук, председатель ПЦК «Общеобразовательные дисциплины», преподаватель ГБПОУ «Нижегородское музыкальное училище (колледж) имени М.А. Балакирева»

Шоронова И.Ю. – заместитель директора по учебно-методической работе ГБПОУ «Нижегородское музыкальное училище (колледж) имени М.А. Балакирева»

## Содержание

1. Паспорт программы учебной дисциплины «Физическая культура» с. 4.
2. Структура и содержание программы учебной дисциплины «Физическая культура» с. 8.
3. Условия реализации программы учебной дисциплины «Физическая культура» с. 27.
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» с. 31.
5. Методическое обеспечение программы учебной дисциплины «Физическая культура» с. 35

# **1. Паспорт программы учебной дисциплины «Физическая культура».**

## **1.1. Область применения программы.**

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 специалистов среднего звена.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе:

1. 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).
2. Приказа Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» от 17 мая 2012 г. № 413
3. Приказа Минобрнауки России от 29 декабря 2014 № 1645 «Внесение изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».
4. Закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г., № 329-ФЗ.
5. СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29.12.2010 г., № 189.
6. Федерального закона от 29.12.2012, № 273-ФЗ (в ред. от 13.07.2015 г.) «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями, дополнениями, вступ. в силу с 24.07.2015).
7. Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» от 21 июля 2015 г.
8. Учебного плана ГБПОУ ««Нижегородское музыкальное училище (колледж) имени М.А. Балакирева».

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальностям:

- 51.02.01. Народное художественное творчество (по видам),
- 53.02.02. Музыкальное искусство эстрады (по видам),
- 53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов),
- 53.02.04 Вокальное искусство,
- 53.02.05 Сольное и хоровое народное пение,
- 53.02.06 Хоровое дирижирование,
- 53.02.07 Теория музыки,
- 53.02.08 Музыкальное звукооператорское мастерство.

### **1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

В училище учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общем гуманитарном и социально-экономическом цикле учебного плана ОПОП СПО.

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

Рабочая программа **ОГСЭ.05 «Физическая культура»** ориентирована на достижение следующей цели:

- формирование физической культуры личности обучающихся посредством приобретения умений и навыков осуществления физкультурно-оздоровительной, спортивной деятельности, а также навыков здорового образа жизни.

Рабочая программа дисциплины **ОГСЭ.05 «Физическая культура»** ориентирована на достижение следующих задач:

- способствовать развитию двигательных (кондиционных и координационных) навыков обучающихся;
- способствовать приобретению обучающимися необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитать у обучающихся умения и навыки самостоятельного применения знаний в области физической культуры человека для повышения качества жизни, работоспособности, укрепления собственного здоровья;

В результате освоения дисциплины **ОГСЭ.05 «Физическая культура»** обучающийся должен **знать\***:

**3.1.** О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

**3 2.** Основы здорового образа жизни.

**2.4.** В результате освоения дисциплины **ОГСЭ.05 «Физическая культура»** обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

**У.1.** Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины **ОГСЭ.05 «Физическая культура»** у обучающегося формируются следующие **общие компетенции (ОК)**:

**ОК 2.** Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и

качество (все специальности).

**ОК 3.** Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях (все специальности).

**ОК 4.** Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития ( специальности НХТ, ОДУИ, Ф-НО, ОСИ, ИНО, ВИ, МИЭ, МЗМ, ТМ).

**ОК 6.** Работать в коллективе, обеспечивать его сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством (специальности НХТ, ОДУИ, Ф-НО, ОСИ, ИНО, ВИ, МИЭ, МЗМ, ТМ).

**ОК 8.** Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации (все специальности).

**ОК 9.** Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности (специальности ТМ, МЗМ, ХД).

**ОК 10.** Использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности (специальность МЗМ).

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины «Физическая культура».**

В соответствии с учебным планом, содержание учебной дисциплины «Физическая культура» (ОГСЭ.05) реализуется в течение 5-8 семестров (3-4 курс). Дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура предусматривает еженедельно 2 часа обязательных аудиторных занятий и 2 часа самостоятельной работы (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях).

Программа предусматривает раздельное обучение студентов по гендерному признаку. При реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО вне зависимости от профиля профессионального образования максимальная учебная нагрузка обучающихся составляет:

- 265 часов (НХТ – 284 часа), из них аудиторная (обязательная) учебная нагрузка обучающихся, включая практические занятия - 142 часа, внеаудиторная самостоятельная работа студентов – 123 часа (НХТ – 142 часа).

Общий объем учебных часов на учебную дисциплину «Физическая культура» зависит от числа учебных недель, предусмотренных учебным планом конкретной профессии или специальности. На основании данных о состоянии здоровья студенты распределяются для занятий физической культурой на медицинские группы: основную и подготовительную. Студенты, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам, занимаются физической культурой вместе. Для юношей и девушек, отнесенных к подготовительной группе, исключается выполнение учебных нормативов в противопоказанных им видах физических упражнений. Студенты, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты.

В отношении часов самостоятельной работы, предусмотренных рабочей программой учебных дисциплины «Физическая культура» ОГСЭ.05 администрация образовательного учреждения допускает использование их студентами

для посещения спортивных секций и тренажерных залов по месту жительства по своему усмотрению. С этой целью в 5-7 семестрах количество часов самостоятельной работы студентов, предусмотренных рабочей программой «Физическая культура» ОГСЭ.05, увеличивается в 2 раза за счет часов общей практики, предусмотренной учебным планом образовательного заведения. Программой так же предусмотрена самостоятельная внеаудиторная работа, включающая в себя написание рефератов, подготовку презентаций по всем разделам программы, в том числе занятия настольным теннисом на базе музыкального колледжа и посещение стадиона Динамо.

## 2. Структура и содержание программы учебной дисциплины «Физическая культура».

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы ОГСЭ.05

Вид учебной работы	Объём часов При реализации ОПОП СПО с нормативным сроком освоения		
	3 курс	4 курс	всего
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>144</b>	<b>121</b>	<b>265</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	72	70	<b>142</b>
в том числе:			
теоретические занятия	4	4	
практические занятия	68	66	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>72</b>	<b>51</b>	<b>123</b>
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>			

**2.2. Содержание учебной дисциплины «Физическая культура»** направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций. Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преимущество с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

#### **Содержание программы «Физическая культура» (ОГСЭ.05).**

##### **Теоретическая часть**

##### **2.2.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.**

1. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
2. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Материнство и здоровье.
3. Рациональное питание и профессия. Двигательная активность. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.
4. Вводная и производственная гимнастика. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

##### **2.2.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.**

1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.
2. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Коррекция фигуры.
3. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки.
4. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.



### **2.2.3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств**

Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

### **2.2.4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда.**

1. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций.

2. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.

3. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.

### **2.2.5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста**

1. Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.

2. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.

3. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

### **Практическая часть**

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья студентов, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта.

#### **Легкая атлетика.**

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Техника высокого и низкого старта, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, 200м, 500,800м,1000м, челночный бег 10х10м, эстафетный бег 4 х 100 м, 4 х 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки с места, метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).

#### **Тема: Кроссовая подготовка**

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Воспитывает выдержку, упорство в достижении цели. Совершенствование техники длительного бега: общеразвивающие упражнения, специальные упражнения легкоатлета, бег с изменением скорости и направления, медленный бег с равномерной скоростью на дистанции кросса 1 курс 15м (девушки), 20м (юноши), 2 курс 20м (девушки), 25-30м (юноши); кроссовый бег с равномерной скоростью в чередовании с ходьбой; бег на 2000м (девушки), 3000м (юноши).

#### **Тема: Гимнастика**

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсомоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

#### **Тема: Спортивные игры**

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности. Из перечисленных спортивных игр профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.

**Тема: Гандбол (девушки)**

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

**Тема: Баскетбол**

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

**Тема: Футбол (для юношей).**

Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

**2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины  
«Физическая культура» (ОГСЭ.05).**

Вид учебной работы Аудиторные занятия. Содержание обучения	Количество часов	
	Специальности СПО	
	3курс	4курс
<b>Теоретическая часть</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
1.Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	1	1
2.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	1
4.Психофизиологические основы учебного и производственного труда.	1	1
5.Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	1	1
<b>Практическая часть</b>	<b>68</b>	<b>66</b>
Легкая атлетика.	16	14
Кроссовая подготовка	8	8
Гимнастика	16	16
Спортивные игры (по выбору)	28	28
<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>70</b>
<b>Внеаудиторная самостоятельная работа</b>	<b>72</b>	<b>51</b>
Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта.		
<b>Промежуточная аттестация в форме недифференцированного зачета</b>		
<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>121</b>
<b>Всего</b>	<b>265</b>	
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>		

### 2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» ОГСЭ.05.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студента	Объём часов		Уровень освоения
		Зкурс		
		юноши	девушки	
1	2	3	4	5
<b>5 семестр</b>		<b>64ч</b>	<b>64ч</b>	
	<b>Аудиторные занятия</b>	<b>32ч</b>	<b>32ч</b>	
<b>Теоретическая часть</b>		1	1	
<b>Тема 5.</b> Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.	1	1	1,2,3
<b>Раздел: Лёгкая атлетика</b>		<b>8</b>	<b>8</b>	
<b>Тема:</b> Техника безопасности. Техника бега по повороту на средние и длинные дистанции..	Практическая работа: ОФП, беговые и прыжковые упражнения, ускорения. Бег по повороту беговой дорожки стадиона бег с различной скоростью по кругу радиусом 20 — 10 м; бег по прямой с входом в поворот; бег по повороту с последующим выходом на прямую. Бег: девушки 500м, юноши 800м.ППФ,упражнения на восстановление дыхания, расслабление мышц, концентрацию внимания	2	2	1,2,3
<b>Тема:</b> Техника бега по повороту на короткие дистанции.	Практическая работа: ОФП, беговые и прыжковые упражнения, ускорения. Бега по повороту беговой дорожки 50-80м с различной скоростью, бег со скоростью по кругу различного радиуса 10-20м; бег с ускорением по прямой с выходом в поворот; бег с ускорением по повороту и выходом с виража на прямую; имитация движений рук. Бег: 100мППФ,упражнения на восстановление дыхания, расслабление мышц, концентрацию внимания	2	2	1,2,3
<b>Тема:</b> Техника бега в эстафете. Передача эстафетной палочки на дистанции.	Практическая работа: ОФП,, беговые и прыжковые упражнения, ускорения. Передача эстафет при беге с большой скоростью по прямой, , при повороте перед выходом на прямую и на прямой перед выходом на поворот, при беге с максимальной скоростью в зоне передачи с пробеганием коротких отрезков, , при беге с максимальной скоростью в зоне передачи с пробеганием всех этапов.Эстафета 4x100м ППФ,упражнения на восстановление дыхания, расслабление мышц, концентрацию внимания	1	1	1,2,3
<b>Тема:</b> Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	Практическая работа: ОФП беговые и прыжковые упражнения, ускорения. Бег по разбегу с обозначением отталкивания; пробежки по сектору для определения полного разбега; прыжки в длину с полного разбега. Прыжки в длину с места ППФ.	2	2	1,2,3
<b>Тема:</b> Техника метания гранаты.	Практическая работа: ОФП, беговые и прыжковые упражнения. Имитация попадания левой ногой на контрольную метку; имитация метания снаряда с полного разбега без снаряда; метание снаряда с 6-8 шагов разбега; подбор индивидуального разбега и метание с него снаряда.ППФ.	1	1	1,2,3
<b>Раздел: Спортивные игры</b>	<b>Гандбол (ручной мяч) (девушки)</b>		<b>14</b>	
<b>Тема:</b> Техника безопасности. Правила игры. Техника перемещений.	Практическая работа: ОФП., <b>Повторить:</b> стойки .;бег: обычный, с изменением скорости (ускорения, рывки), с изменением направления (с поворотом, зигзагообразно, челночно), скрестным шагом, сразличного рода подскоками, ритмичный и аритмичный бег. Прыжки: отталкиваясь двумя ногами, а затем одной с места и с разбега. Остановки- торможением одной, а затем двумя ногами. Сначала по сигналу останавливаются при быстрой ходьбе, потом при медленном беге, при выполнении ускорений и рывков. Стойка защитника .Перемещения приставным шагом боком; вперед-назад в стойке защитника. Эстафеты.ППФ.		<b>1</b>	1,2,3
<b>Тема:</b> Техника ловли и передачи мя-	Практическая работа: ОФП.Повторить изученные способы передачи мяча. Эстафеты: мяч на встречу		2	1,2,3

ча.	мячу; кто быстрее; передача и ловля мяча на месте. Учебная игра с заданием. ППФ.			
<b>Тема:</b> Техника ведения мяча.	Практическая работа: ОФП, Повторить изученные способы ведения мяча. Эстафеты: обведи партнера; эстафета с ведением мяча; эстафета с обводкой и прокатыванием мяча. Учебная игра с заданием. ППФ.		2	1,2,3
<b>Тема:</b> Техника броска мяча	Практическая работа: ОФП. Повторить изученные способы броска мяча. Штрафной бросок в двухпорном положении. Эстафеты: из обруча в обруч; мяч в обруч; выбей мяч из котла; ППФ.		2	1,2,3
<b>Тема:</b> Техника защитных действий.	Практическая работа: ОФП. Эстафеты: двое против одного; ведение мяча при сопротивлении защиты; внутренний заслон. Учебная игра с заданием. ППФ.		1	1,2,3
<b>Тема:</b> Тактика игры в нападении.	Практическая работа: ОФП. <i>Групповые действия.</i> Действия двух нападающих против одного защитника. Действия трех нападающих против двух защитников. Параллельное взаимодействие двух нападающих без «стягивания» защитников. Параллельное взаимодействие трех нападающих без «стягивания» защитников. Параллельное взаимодействие двоих «на стягивание» защитников. Параллельное действие 3-5 игроков «на стягивание» защитников. Скрестное внутреннее действие. Скрестное внешнее взаимодействие трех игроков. Заслон внешний для ухода партнера и для его броска. Заслон с уходом линейного игрока. Взаимодействия при вбрасывании из-за боковой линии. Взаимодействие при свободном броске. Учебная игра с заданием. ППФ.		2	1,2,3
<b>Тема:</b> Тактика игры вратаря	Практическая работа: ОФП. Выбор позиции в воротах; позиции в поле. Задержание мяча с отраженным отскоком. Учебная игра с заданием. ППФ		2	1,2,3
<b>Тема:</b> Двухсторонняя игра в гандбол по правилам.	Практическая работа: ОФП. Упражнения по кругу. Двухсторонняя игра в гандбол по правилам. ППФ.		2	1,2,3
<b>Раздел:</b> Спортивные игры	<b>Футбол (юноши)</b>	14		
<b>Тема:</b> Техника безопасности. Правила игры. Техника перемещений.	Практическая работа: ОФП. Повторить: бег спиной вперед; скрестными шагами; дугами. Прыжки: вверх—вправо и вверх—влево, толчком одной ногой с разбега. Повороты: переступанием и прыжком. Остановки во время бега выпадом и прыжком. <i>Упражнения для развития умения «видеть поле».</i> Выполнения заданий по сигналу, во время передвижения шагом или бегом - подпрыгнуть, имитировать удар ногой, во время ведения мяча - повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок на 5 м. Учебная игра с заданием Эстафеты. ППФ.	2		1,2,3
<b>Тема:</b> Техника владения мячом (удары, остановки).	Практическая работа: ОФП. <i>Удары по мячу ногой</i> Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары носком, пяткой (назад). Удары на точность :в ноги партнеру, ворота, в цель, на ходу двигающему партнеру. Удары на дальность. <i>Удары по мячу головой.</i> Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. <i>Остановка мяча.</i> Остановка внутренней и внешней стороной стопы и грудью летящего мяча - на месте, в движении вперед и назад, поворотом в сторону, опуская мяч в ноги для последующих действий. Учебная игра. ППФ.	2		1,2,3
<b>Тема:</b> Техника ведения мяча.	Практическая работа: ОФП <i>Ведение мяча</i> Ведение серединой подъема и носком: по прямой, меняя направления, между соек. движущихся партнеров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом. Эстафеты. Учебная игра. ППФ.	2		1,2,3
<b>Тема:</b> Техника защитных действий..	Практическая работа: ОФП. <i>Отбор мяча</i> Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определенные действия с мячом. Учебная игра с заданием. ППФ.	2		1,2,3
<b>Тема:</b> Тактика игры в нападении.	Практическая работа: ОФП. <i>Групповые действия.</i> Взаимодействия двух или более игроков. Умение точно и своевременно выполнять передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую	2		1,2,3

	или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе). Уметь взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах «стенка», «скрещивание». Комбинация «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений. Учебная игра с заданием. ППФ.			
<b>Тема:</b> Тактика игры в защите.	Практическая работа: ОФП <i>Групповые действия</i> . Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций. Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и причисленном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря. Учебная игра с заданием. ППФ.	1		1,2,3
<b>Тема:</b> Тактика вратаря	Практическая работа: ОФП. <i>Тактика вратаря</i> . Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыграть удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Учебная игра с заданием. ППФ.	1		1,2,3
<b>Тема:</b> Двухсторонняя игра в футбол.	Практическая работа: ОФП. Упражнения по кругу. Двухсторонняя игра в футбол. ППФ.	2		1,2,3
<b>Теоретическая часть</b>		1	1	1,2,3
<b>Тема</b> 1.Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. (3ч)	Рациональное питание и профессия. Двигательная активность. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.	1	1	1,2,3
<b>Раздел. Гимнастика</b>		8	8	
<b>Тема:</b> Техника безопасности. Общеразвивающие упражнения.	Практическая работа: Строевые упражнения: <i>Строевые приемы</i> . <i>Передвижения</i> : . Движение по кругу <i>Построения и перестроения</i> Перестроение из одной колонны в три уступами.ОФП. <i>Классификация общеразвивающих упражнений по признаку подбора упражнений преимущественного воздействия или работы мышц в определенном режиме:</i> на силу , на растягивание (гибкость).Упражнения по кругу. ППФП.	1	1	1,2,3
<b>Тема:</b> Упражнений в паре с партнером с гимнастической палкой.	Практическая работа: Строевые упражнения: <i>Строевые приемы</i> . <i>Передвижения</i> : Движение по спирали выполняется в любом месте зала <i>Построения и перестроения</i> Перестроение из одной колонны в три уступами . ОФП.Упражнений в паре с партнером с гимнастической палкой.(№1)Эстафета «Дружные тройки». ППФП.	1	1	1,2,3
<b>Тема:</b> Упражнения с гантелями для развития силы.	Практическая работа: Строевые упражнения: <i>Строевые приемы</i> . <i>Передвижения</i> : Движение по спирали выполняется в любом месте зала <i>Построения и перестроения</i> Перестроение из колонны по одному в несколько колонн последовательными поворотами в движении. ОФП.Упражнения с гантелями для развития силы. Упражнения по кругу. Игра «Сильные и ловкие».ППФП.	2		1,2,3
<b>Тема:</b> Упражнения с гимнастическим обручем..	Практическая работа: Строевые упражнения: <i>Строевые приемы</i> . <i>Передвижения</i> : Движение по спирали выполняется в любом месте зала <i>Построения и перестроения</i> Перестроение из колонны по одному в несколько колонн последовательными поворотами в движении.ОФП. <i>Упражнения с гимнастическим обручем:</i> броски, восьмерки, махи, круги обручем. Комбинация с гимнастическим обручем №3 Эстафета «Удержи обруч».ППФП..		2	1,2,3

<b>Тема:</b> Упражнения с гимнастической палкой.	Практическая работа: Строевые упражнения: <i>Строевые приемы</i> . <i>Передвижения:</i> Движение «проходами» может быть во всех направлениях. <i>Построения и перестроения</i> Перестроение из колонны по одному в несколько колонн последовательными поворотами в движении. <i>ОФП. Упражнения с гимнастической палкой:</i> .Комплекс№3. Эстафета с гимнастической палкой.ППФП.	1	1	1,2,3
<b>Тема:</b> Упражнения у гимнастической стенки в парах.	Практическая работа: Строевые упражнения: <i>Строевые приемы</i> . <i>Передвижения:</i> Движение «проходами» может быть во всех направлениях. <i>Построения и перестроения</i> ОФП. Упражнения у гимнастической стенки в парах(№1). Упражнения по кругу. Игра «Перемена мест». ППФП.	1		1,2,3
<b>Тема:</b> Упражнения у гимнастической стенки на развитие гибкости.	Практическая работа: Строевые упражнения: <i>Строевые приемы</i> . <i>Передвижения:</i> Движение «проходами» может быть во всех направлениях. <i>Построения и перестроения</i> ОФП Упражнения у гимнастической стенки на развитие гибкости(№1). Упражнения по кругу. Игра «Перемена мест». ППФП.		1	1,2,3
Тема: Упражнение с набивным мячом в парах.	Практическая работа: Строевые упражнения: <i>Строевые приемы</i> . <i>Передвижения</i> <i>Построения и перестроения</i> Перестроение колонны по одному в колонны по 2-4-8 и т. д. дроблением и сведением. Упражнение с набивным мячом в парах(№1). Эстафета друзей. Игры « Юнный десантник», «Прокати мяч». ППФП.	2		1,2,3
Тема: Упражнение с гимнастическим мячом.	Практическая работа: Строевые упражнения: <i>Строевые приемы</i> . <i>Передвижения</i> <i>Построения и перестроения</i> Перестроение колонны по одному в колонны по 2-4-8 и т. д. дроблением и сведением. Упражнение с гимнастическим мячом: перекаты, отбивы, выкруты, броски и ловля. Комбинация упражнения с гимнастическим мячом №3. Эстафета «Передача мяча в движении», «Встречные передачи». ППФП. .		2	1,2,3
	<b>Самостоятельная работа.</b> Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта	<b>32ч</b>	<b>32ч</b>	
<b>6 семестр</b>		<b>80ч</b>	<b>80ч</b>	
		<b>Аудиторные занятия</b>		
<b>Теоретическая часть</b>		<b>40ч</b>	<b>40ч</b>	
Тема:2.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. (3ч)	Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки.	1	1	
<b>Раздел. Гимнастика</b>		<b>8</b>	<b>8</b>	
<b>Тема:</b> Упражнений для коррекции нарушений осанки	Практическая работа: Строевые упражнения: <i>Строевые приемы</i> . <i>Передвижения</i> <i>Построения и перестроения</i> <i>Размыкания и смыкания:</i> Размыкание приставными шагами ОФП. Упражнений для коррекции нарушений осанки: упражнения для создания и укрепления мышечного корсета: симметричные упражнения, асимметричные упражнения. Упражнения по кругу. Игра «Ходим в «шапах», «Спрячя у стены». ППФП.	2	2	
<b>Тема:</b> Упражнений для коррекции зрения	Практическая работа: Строевые упражнения: <i>Строевые приемы</i> . <i>Передвижения</i> <i>Построения и перестроения</i> <i>Размыкания и смыкания</i> Размыкание по распоряжению. ОФП. Упражнений для коррекции зрения: упражнение для релаксации и повышения тонуса экстраокулярных (осуществляющих движения глазного яблока) мышц; упражнение для восстановления гибкости экстраокулярных мышцы улучшения способности глаза к рефокусировке; упражнение для облегчения мигательных движений,расслабления глазных мышц. Упражнения по кругу. Эстафеты. ППФП.	1	1	
<b>Тема:</b> Упражнений в чередовании	Практическая работа: Строевые упражнения: <i>Строевые приемы</i> . <i>Передвижения</i> <i>Построения и пере-</i>	1	1	1,2,3

напряжения с расслаблением	<i>строения Размыкания и смыкания</i> Размыкание по распоряжению ОФП. Упражнений в чередовании напряжения с расслаблением:упражнения с партнёром для расслабления мышц. Упражнения по кругу. Эстафеты. ППФП.			
<b>Тема:</b> Упражнения производственной гимнастики. Вводная гимнастика.	Практическая работа: Строевые упражнения: <i>Строевые приемы . Передвижения Построения и перестроения Размыкания и смыкания</i> Размыкание дугами ОФП. Упражнений вводной гимнастики:.. Комплекс №3. Упражнения по кругу. Составление комплекса вводной гимнастики.	2	2	1,2,3
<b>Тема:</b> Упражнения производственной гимнастики. Физкультурная микропауза активного отдыха.	Практическая работа: Строевые упражнения: <i>Строевые приемы . Передвижения Построения и перестроения Размыкания и смыкания</i> Размыкание из одного круга в два ОФП. Упражнения производственной гимнастики. Физкультурная микропауза активного отдыха: используются мышечные напряжения динамического, изометрического характера, расслабление мышц, движения головой, глазами, дыхательные упражнения, приемы самомассажа, ходьба по помещению и т.д.Упражнения по кругу. Эстафеты. ППФП.	2	2	1,2,3
<b>Теоретическая часть</b>		1	1	1,2,3
Тема: 4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. (2ч)	Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.	1	1	1,2,3
<b>Раздел. Кроссовая подготовка</b>		8	8	
<b>Тема :</b> Техника безопасности. Кроссовый бег по дистанции. Старт группой.	Практическая работа: ОФП.Специальные упражнения легкоатлета. Тренировка в беге со старта группой. Медленный бег с равномерной скоростью (девушки: бег на 200 м, ходьба 100 м, 800 м, ходьба 200 м, бег на 200 м. ППФП.		1	1,2,3
	юноши: бег на 200 м, ходьба на 100 м, бег 800 м через 200 м ходьбы, бег на 200 м) – 60 мин.	1		
<b>Тема :</b> Медленный бег с равномерной скоростью на дистанции кросса .	Практическая работа: ОФП. Специальные упражнения легкоатлета. Преодоление препятствий на дистанции кросса 100-200 м .Тренировка в беге со старта группой. Медленный бег с равномерной скоростью (девушки: бег на 100 м, ходьба 100 м, бег 800м через 200 м ходьбы, бег на 100 м. ППФП.		1	1,2,3
	юноши: бег на 100 м, ходьба 100 м, бег 800 м через 200 м ходьбы, бег на 100 м .).	1		
<b>Тема :</b> Бег с изменением скорости и направления.	Практическая работа: ОФП.Специальные упражнения Бег с изменением скорости на кроссовой дистанции (по ходу бега ускорения до 100 м – 3 -4 раз). Преодоление препятствий на дистанции кросса на дистанции 100-300 м. ППФП		1	1,2,3
	юноши- до 30 мин..	1		
<b>Тема :</b> . Эстафетный бег в командах	Практическая работа: ОФП.Специальные упражнения легкоатлета. Эстафетный бег в командах (переноска медееинболов- девушки). Старт группой в кроссовом беге. Медленный бег с равномерной скоростью (девушки: бег на 200 м, ходьба 100 м, бег 1000 м через 200 м ходьбы, бег на 200 м. ППФП.		1	1,2,3
	юноши: бег на 200 м, ходьба 100м, бег 1000 м через 200 м ходьбы, бег на 200 м)	1		
<b>Тема :</b> Преодоление препятствий	Практическая работа: ОФП.Специальные упражнения легкоатлета. Тренировка по преодолению препятствий на дистанции кросса на отрезках 100-400 м .Тренировка в беге со старта группой. Медленный бег с равномерной скоростью (девушки: бег на 200 м, ходьба 100 м, бег 1000 м через 300 м ходьбы, бег на 200 м. ППФП.		1	1,2,3
	юноши: бег на 200 м, ходьба 100м, бег 1000 м через 300 м ходьбы, бег на 200 м).	1		



<b>Тема :</b> Командная эстафета.	Практическая работа: ОФП.Специальные упражнения легкоатлета. Командный эстафетный бег в течении 20 мин (с переноской набивных мячей - девушки).Кроссовый бег по заданию – 25 мин. ППФП.		1	1,2,3
	Командный эстафетный бег в течении 20 мин (с переноской партнеров - юноши).	1		
<b>Тема :</b> Медленный бег с равномерной скоростью на дистанции кросса	Практическая работа: ОФП.Специальные упражнения. Тренировка в беге со старта группой. Медленный бег с равномерной скоростью на дистанции кросса: девушки - бег на 200 м, ходьба 100 м, бег 1000 м через 100 м ходьбы, бег на 200 м ходьба 100м.ППФП.		1	1,2,3
	юноши: бег на 200 м, ходьба 100м, бег 1000 м через 100 м ходьбы, бег на 200 м, ходьба 100м-.	1		
Тема : Контрольное пробегание дистанции: девушки 2000м.	Практическая работа: ОФП.Специальные упражнения легкоатлета Сдача учебного норматива в кроссовом беге (девушки 2000м.		1	1,2,3
<b>Тема :</b> Контрольное пробегание дистанции: девушки : юнош3000м.	Практическая работа: ОФП.Специальные упражнения легкоатлета.. Сдача учебного норматива в кроссовом беге юноши- 3000м.ППФП.	1		
<b>Раздел 2 Спортивные игры</b>	<b>Баскетбол</b>	14	14	
<b>Тема:</b> Техника безопасности. Правила игры. Техника стойки и передвижения..	Практическая работа: ОФП.. Повторить. <i>Стойки нападающего</i> :стойка баскетболиста в нападении стойке готовности; Стойка игрока, владеющего мячом. <i>Стойки защитника</i> : стойка с параллельной постановкой стоп (параллельная); стойка с выставленной вперед ногой . <i>Передвижения в нападении</i> . Передвижения: Бег лицом вперед (легкоатлетический бег, или рывок). Бег спиной вперед. П о в о р о т ы : поворотов на месте: вперед и назад. О с т а н о в к и : остановке двумя шагами. <i>Передвижения в защит</i> .Ходьба и медленный бег, бег спиной вперед, передвижения приставными шагами .Эстафеты.ППФП.	1	1	1,2,3
<b>Тема:</b> Техника ловли и передачи мяча.	Практическая работа: ОФП. <i>Ловле мяча двумя руками</i> : ловля мяча на месте с вышагиванием в условиях пассивного сопротивления условного защитника. <i>Остановки прыжком с ловлей мяча</i> : с места; после передвижения ходьбой; после передвижения медленным бегом. Выполнение приема в целом по ориентирам с ловлей мяча, посланного партнером с отскоком от пола. <i>Передачи мяча</i> : одной рукой сбоку;одной рукой над головой (крюком); на месте с последующим двигательным действием; на месте с последующим передвижением: на месте неподвижно стоящему партнеру: Эстафеты.ППФП.	2	2	1,2,3
<b>Тема:</b> Техника ведение мяча	Практическая работа: ОФП. <i>Ведение мяча без зрительного контроля</i> :эстафеты и подвижных играх: «Гонки с мячами», «Пятнашки с ведением», «Дриблеры в круге». Эстафеты. Подвижные игры. ППФП.	2	2	1,2,3
<b>Тема:</b> Техника броска мяча.	Практическая работа: ОФП. <i>Разновидности бросков в движении</i> : бросок одной рукой снизу; бросок двумя руками снизу; бросок одной рукой над головой (крюком)..Учебная игра с заданием. ППФП.	2	2	1,2,3
<b>Тема:</b> Техника защитных действий.	Практическая работа: ОФП. <i>Накрывание и отбивание мяча при броске</i> : накрывание мяча при броске может осуществляться сзади, спереди и сбоку от нападающего.;отбивание мяча при броске. Учебная игра. ППФП.	1	1	
<b>Тема:</b> Тактика игры в нападении.	Практическая работа: ОФП . <i>Групповые тактические действия</i> . Взаимодействия двух игроков: «передай мяч и выходи», заслоны, «двойка», наведение и пересечение. Взаимодействия трех игроков: «треугольник», «тройка», «малая восьмерка», «скрестный выход», «двоенный заслон» и «наведение на двух игроков». ( с 8 семестра взять туда повторение Учебная игра с заданием. ППФП.	2	2	1,2,3
<b>Тема:</b> Тактика игры в защите.	Практическая работа: ОФП . <i>Групповые тактические действия</i> . В з а и м о д е й с т в и я д в у х и г р о к о в з а щ и т ы : подстраховка, переключение, проскальзывание; групповой отбор мяча; противодействие нападающим в численном меньшинстве. В з а и м о д е й с т в и я т р е х и г р о к о в	2	2	1,2,3

	защиты: противодействие- «тройки», «малой восьмерки», «скрестного выхода», «сдвоенного заслона», «наведения на двух игроков»; организация «треугольника отскока» при борьбе за мяч на своем щите и противодействия нападающим в численном меньшинстве. Учебная игра с заданием. ППФП. ( с 8 семестра взять туда повторение)			
<b>Тема:</b> Двухсторонняя игра в баскетбол.	Практическая работа: ОФП. Упражнения по кругу. Двухсторонняя игра в баскетбол. ППФП.	2	2	1,2,3
<b>Раздел:</b> Лёгкая атлетика		8	8	
<b>Тема:</b> Техника безопасности.	Практическая работа: ОФП, беговые и прыжковые упражнения, ускорения. Бег по повороту беговой дорожки стадиона бег с различной скоростью по кругу радиусом 20 — 10 м; бег по прямой с входом в поворот; бег по повороту с последующим выходом на прямую. Бег: 500м, 1000мППФ,упражнения на восстановление дыхания, расслабление мышц, концентрацию внимания	2	2	1,2,3
<b>Тема:</b> Совершенствование техники бега по повороту на короткие дистанции..	Практическая работа: ОФП, беговые и прыжковые упражнения, ускорения. Бега по повороту беговой дорожки 50-80м с различной скоростью, бег со скоростью по кругу различного радиуса 10-20м; бег с ускорением по прямой с выходом в поворот; бег с ускорением по повороту и выходом с виража на прямую; имитация движений рук. Бег 200м, 100м. Челночный бег 10*10м ППФ,упражнения на восстановление дыхания, расслабление мышц, концентрацию внимания	2	2	1,2,3
<b>Тема:</b> Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	Практическая работа: ОФП беговые и прыжковые упражнения, ускорения. Бег по разбегу с обозначением отталкивания; пробежки по сектору для определения полного разбега; прыжки в длину с полного разбега.ППФ.	1	1	1,2,3
<b>Тема:</b> Совершенствование техники метания гранаты.	Практическая работа: ОФП, беговые и прыжковые упражнения. Имитация попадания левой ногой на контрольную метку; имитация метания снаряда с полного разбега без снаряда; метание снаряда с 6-8 шагов разбега; подбор индивидуального разбега и метание с него снаряда.ППФ.	1	1	1,2,3
<b>Тема:</b> Совершенствование техники передачи эстафетной палочки на дистанции.	Практическая работа: ОФП,, беговые и прыжковые упражнения, ускорения. Передача эстафет при беге с большой скоростью по прямой, , при повороте перед выходом на прямую и на прямой перед выходом на поворот, при беге с максимальной скоростью в зоне передачи с пробеганием коротких отрезков, , при беге с максимальной скоростью в зоне передачи с пробеганием всех этапов. Эстафетный бег 4*400м ППФ,упражнения на восстановление дыхания, расслабление мышц, концентрацию внимания	2	2	1,2,3
	<b>Самостоятельная работа.</b> Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта,	<b>40ч</b>	<b>40ч</b>	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>144ч</b>	<b>144ч</b>	
<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студента</b>	<b>Объём часов</b>		<b>Уровень освоения</b>
		<b>4курс</b>		
		<i>юноши</i>	<i>девушки</i>	
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>7семестр</b>		<b>64ч</b>	<b>64ч</b>	
	<b>Аудиторные занятия</b>	<b>32ч</b>	<b>32ч</b>	

<b>Теоретическая часть</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>Тема 5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста (3ч)</b>	Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	1	1	1,2,3
<b>Раздел: Лёгкая атлетика</b>		<b>8</b>	<b>8</b>	
<b>Тема: Техника безопасности. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции..</b>	Практическая работа: ОФП, беговые и прыжковые упражнения, ускорения. Равномерный бег со старта по прямой на повороте на отрезках 300-800м. Бег с различной скоростью на коротких, средних и длинных отрезках. Бег 100-150 с «переключениями» (бег 20-30м на высокой скорости, затем бег по энергии 10-20м. и т.д.) . Бег: девушки 500м, юноши 800м ППФ,упражнения на восстановление дыхания, расслабление мышц, концентрацию внимания	2	2	1,2,3
<b>Тема: Совершенствование техники в беге на короткие дистанции.</b>	Практическая работа: ОФП, беговые, специальные и прыжковые упражнения, ускорения. Бег на короткие дистанции: 60, 100, 200 и 400 м.. ППФ,упражнения на восстановление дыхания, расслабление мышц, концентрацию внимания	2	2	1,2,3
<b>Тема: Совершенствовании техники эстафетного бега</b>	Практическая работа: ОФП, беговые и прыжковые упражнения, ускорения. Передача эстафетной палочки парой бегунов в своих зонах; частое пробегание всей дистанции эстафеты с максимальной интенсивностью; соревнования 4x100м, командный бег на результат. ППФ, упражнения на восстановление дыхания, расслабление мышц, концентрацию внимания	1	1	1,2,3
<b>Тема: Совершенствование техники в длину с разбега способом «согнув ноги».</b>	Практическая работа: ОФП, беговые и прыжковые упражнения, ускорения. прыжки в длину со среднего с полного разбега; выполнение специальных упражнений для совершенствования деталей техники; прыжки в длину с полного разбега на результат.ППФ.	2	2	1,2,3
<b>Тема: Совершенствование техники метания гранаты .</b>	Практическая работа: ОФП, беговые и прыжковые упражнения. Метание снаряда на точность; метание облегченных и утяжеленных снарядов; метание снаряда на результат,ППФ.	1	1	1,2,3
<b>Раздел: Спортивные игры</b>	<b>Гандбол (ручной мяч) (девушки)</b>		<b>14</b>	
<b>Тема: Техника безопасности. Техника перемещений.</b>	Практическая работа: ОФП, Повторить.: технику передвижения поворотов, стоек: рывки из разных и.п.; прыжки в чередовании с бегом; бег с обеганием препятствий, ориентиров, с перекладыванием различных предметов. Игра 3x3 без бросков по воротам проводится на одной половине площадки. Результат определяется по времени или до 20—30 передач..ППФ.		1	1,2,3
<b>Тема: Техника ловли и передачи мяча.</b>	Практическая работа: ОФП. Эстафеты: передача и ловля мяча при смене мест; встречные передачи; передача мяча в отрыв; передача мяча в движении. Учебная игра с заданием. ППФ.		2	1,2,3
<b>Тема: Техника ведения мяча.</b>	Практическая работа: ОФП.,Эстафеты: ведение мяча во встречных колоннах; ведение мяча с неожиданной остановкой; ведение мяча с обводкой предметов; эстафета с ведением мяча по периметру. Учебная игра с заданием. ППФ.		2	1,2,3
<b>Тема: Техника броска мяча</b>	Практическая работа: ОФП . Штрафной бросок в двухопорном положении .Эстафеты: броски в цель; бросок после ведения мяча; быстрый рывок .ППФ.		2	1,2,3
<b>Тема: Техника защитных действий..</b>	Практическая работа: ОФП. Эстафеты: двое против одного; ведение мяча при сопротивлении защиты; внутренний заслон; обманные движения. Учебная игра с заданием. ППФ.		1	1,2,3
<b>Тема: Тактика игры в нападении.</b>	Практическая работа: ОФП. <i>Командные действия.</i> Позиционное нападение: 3:3 с крайними у 6-метровой линии ; 3:3 с крайними у 9-ти метровой линии Стремительное нападение. Учебная игра с заданием. ППФ.		2	1,2,3
<b>Тема: Тактика игры в защите.</b>	Практическая работа: ОФП. <i>Командные действия.</i> Зонная защита: без выхода на игрока с мячом ; с выходом на игрока с мячом. Смешанная защита. Защита в меньшинстве .Защита в большинстве. Личная защита в зоне ближних бросков без переключения .Личная защита по всему полю. Учебная игра с		1	1,2,3

	заданием. ППФ.			
<b>Тема:</b> Тактика вратаря	Практическая работа: ОФП..Взаимодействие с нападением при контратаке Тактика полевого игрока. Учебная игра с заданием.ППФ		1	1,2,3
<b>Тема</b> Двухсторонняя игра в гандбол по правилам.	Практическая работа: ОФП_Упражнения по кругу Двухсторонняя игра. ППФ.		2	1,2,3
<b>Раздел:</b> Спортивные игры	<b>Футбол (юноши)</b>	14		
<b>Тема:</b> Техника безопасности. Правила игры. Техника перемещений.	Практическая работа: ОФП.Повторить. Бег: по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом (вправо и влево). Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо . Остановка во время бега : выпадам и прыжками (на обе ноги). . <i>Игра в «пятнашки»</i> в парах на ограниченной площади (играют 3-4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнутся), 8-6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касания два мяча (надо следить одновременно, за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру). Эстафеты. ППФ.	2		1,2,3
<b>Тема:</b> Техника владения мячом (удары, остановки).	Практическая работа: ОФП <i>Удары по мячу ногой</i> Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и различное направление полета. Удары в единоборстве. <i>Удары по мячу головой.</i> Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность. <i>Остановка мяча.</i> Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей. Учебная игра с заданием.ППФ.	2		1,2,3
<b>Тема:</b> Техника ведения мяча.	Практическая работа: ОФП. <i>Ведение мяча</i> Ведения мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.Учебная игра с заданием.ППФ,	2		1,2,3
<b>Тема:</b> Техника защитных действий..	Практическая работа: ОФП <i>Отбор мяча</i> Отбор в подкате -выбивая и останавливая мяч ногой.Учебная игра. ППФ.	2		1,2,3
<b>Тема:</b> Тактика игры в нападении.	Практическая работа: ОФП <i>Командные действия.</i> Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты . Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр. Учебная игра с заданием. ППФ.	2		1,2,3
<b>Тема:</b> Тактика игры в защите.	Практическая работа: ОФП <i>Командные действия.</i> Уметь выполнять основные, обязательные действия в обороне на своём игровом месте согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр Учебная игра с заданием. ППФ	1		1,2,3
<b>Тема:</b> Тактика игры вратаря	Практическая работа: ОФП. <i>Тактика вратаря</i> Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам при обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свобод- ному от опеки партнеру. Учебная игра с заданием. ППФ	1		1,2,3
<b>Тема:</b> Двухсторонняя игра в футбол по правилам..	Практическая работа: ОФП. Упражнения по кругу. Двухсторонняя игра в футбол. ППФ.	2		1,2,3
<b>Теоретическая часть</b>		1	1	
<b>Тема</b> 1.Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. (4ч)	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Вводная и производственная гимнастика.	1	1	1,2,3

<b>Раздел: Гимнастика.</b>		<b>8</b>	<b>8</b>	
<b>Тема:</b> Техника безопасности. Общеразвивающие упражнения.	Практическая работа: Строевые упражнения: <i>Строевые приемы</i> . <i>Передвижения</i> : . Движение по кругу <i>Построения и перестроения</i> Перестроение из одной колонны в три уступами.ОФП. повторить ОРУ : на силу , на растягивание (гибкость).Упражнения по кругу(№2). Игра «По свистку" ППФП.	1	1	1,2,3
<b>Тема:</b> Упражнений в паре с партнером с гимнастической палкой.	Практическая работа: Строевые упражнения: <i>Строевые приемы</i> . <i>Передвижения</i> : Движение по спирали выполняется в любом месте зала <i>Построения и перестроения</i> Перестроение из одной колонны в три уступами . ОФП.Упражнений в паре с партнером с гимнастической палкой (№2). Игра «Тяни в круг». ППФП.	1	1	1,2,3
<b>Тема:</b> Упражнения с гантелями для развития силы.	Практическая работа: Строевые упражнения: <i>Строевые приемы</i> . <i>Передвижения</i> : Движение по спирали выполняется в любом месте зала <i>Построения и перестроения</i> Перестроение из колонны по одному в несколько колонн последовательными поворотами в движении. ОФП.Упражнения с гантелями для развития силы. Упражнения по кругу(№4). Эстафета»Полоса препятствий».ППФП.	2		1,2,3
<b>Тема:</b> Упражнения с гимнастическим обручем..	Практическая работа: Строевые упражнения: <i>Строевые приемы</i> . <i>Передвижения</i> : Движение по спирали выполняется в любом месте зала <i>Построения и перестроения</i> Перестроение из колонны по одному в несколько колонн последовательными поворотами в движении.ОФП. <i>Упражнения с гимнастическим обручем</i> : повторить все элементы. Комбинация с гимнастическим обручем №4 Эстафета «Кто дальше».ППФП.		2	1,2,3
<b>Тема:</b> Упражнения с гимнастической палкой.	Практическая работа: Строевые упражнения: <i>Строевые приемы</i> . <i>Передвижения</i> : Движение «проходами» может быть во всех направлениях. <i>Построения и перестроения</i> Перестроение из колонны по одному в несколько колонн последовательными поворотами в движении. <i>ОФП.Упражнения с гимнастической палкой</i> :.Комплекс№4. Эстафета по кругу..ППФП.	1	1	1,2,3
<b>Тема:</b> Упражнения у гимнастической стенки в парах.	Практическая работа: Строевые упражнения: <i>Строевые приемы</i> . <i>Передвижения</i> : Движение «проходами» может быть во всех направлениях. <i>Построения и перестроения</i> ОФП. Упражнения у гимнастической стенки в парах(№2). Упражнения по кругу. Игра «Удочка». ППФП.	1		
<b>Тема:</b> Упражнения у гимнастической стенки на развитие гибкости.	Практическая работа: Строевые упражнения: <i>Строевые приемы</i> . <i>Передвижения</i> : Движение «проходами» может быть во всех направлениях. <i>Построения и перестроения</i> ОФП Упражнения у гимнастической стенки на развитие гибкости.(№2) Упражнения по кругу. Игра «Удочка». ППФП.		1	1,2,3
Тема: Упражнение с набивным мячом в парах.	Практическая работа: Строевые упражнения: <i>Строевые приемы</i> . <i>Передвижения</i> <i>Построения и перестроения</i> Перестроение колонны по одному в колонны по 2-4-8 и т. д. дроблением и сведением. Упражнение с набивным мячом в парах.(№2) . Игры «Снайперы», «Защищай товарища». ППФП.	2		1,2,3
Тема: Упражнение с гимнастическим мячом.	Практическая работа: Строевые упражнения: <i>Строевые приемы</i> . <i>Передвижения</i> <i>Построения и перестроения</i> Перестроение колонны по одному в колонны по 2-4-8 и т. д. дроблением и сведением. Упражнение с гимнастическим мячом: повторить все элементы.. Комбинация упражнения с гимнастическим мячом №4. . Игры «Снайперы», «Защищай товарища».ППФП.		2	1,2,3
	<b>Самостоятельная работа.</b> Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта	32ч	32ч	
<b>8семестр</b>		<b>19ч</b>	<b>19ч</b>	
		<b>Аудиторные занятия</b>		
<b>Теоретическая часть</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>Тема:</b> 2.Основы методики самостоятель-	Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.	1	1	1,2,3

ных занятий физическими упражнениями.	Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.			
<b>Раздел. Гимнастика</b>		<b>8</b>	<b>8</b>	
<b>Тема:</b> Упражнений для коррекции нарушений осанки	Практическая работа: Строевые упражнения: <i>Строевые приемы</i> . <i>Передвижения</i> : Движение бегом <i>Построения и перестроения</i> Построение из двух шеренг в одну. ОФП. Упражнений для коррекции нарушений осанки: упражнения у гимнастической стенки, с гимнастической палкой. Упражнения по кругу. Игра «Гонка мячей по кругу», «Разбей цепь». ППФП.	2	2	1,2,3
<b>Тема:</b> Упражнений для коррекции зрения	Практическая работа: Строевые упражнения: <i>Строевые приемы</i> . <i>Передвижения</i> <i>Построения и перестроения</i> <i>Размыкания и смыкания</i> Размыкание по распоряжению. ОФП. Упражнений для коррекции зрения: упражнение для релаксации глазных мышц, улучшения кровообращения (пальминг). Профилактика утомления глаз: комплексы упражнений для глаз, самомассаж. Упражнения по кругу. Эстафеты. ППФП..	1	1	1,2,3
<b>Тема:</b> Упражнений в чередовании напряжения с расслаблением	Практическая работа: Строевые упражнения: <i>Строевые приемы</i> . <i>Передвижения</i> <i>Построения и перестроения</i> <i>Размыкания и смыкания</i> Размыкание по распоряжению ОФП. Упражнений в чередовании напряжения с расслаблением: антрессовая релаксация (рекомендована Всемирной организацией здравоохранения). Упражнения по кругу. Эстафеты. ППФП.	1	1	1,2,3
<b>Тема:</b> Упражнения производственной гимнастики. Вводная гимнастика.	Практическая работа: Строевые упражнения: <i>Строевые приемы</i> . <i>Передвижения</i> <i>Построения и перестроения</i> <i>Размыкания и смыкания</i> Размыкание дугами ОФП. Упражнений вводной гимнастики.: Комплекс №3. Упражнения по кругу. Составление комплекса вводной гимнастики.	2	2	1,2,3
<b>Тема:</b> Упражнения производственной гимнастики.	Практическая работа: Строевые упражнения: <i>Строевые приемы</i> . <i>Передвижения</i> <i>Построения и перестроения</i> <i>Размыкания и смыкания</i> Размыкание из одного круга в два ОФП. Упражнения производственной гимнастики.(повторение).Упражнения по кругу. Эстафеты. ППФП.	2	2	1,2,3
<b>Теоретическая часть</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>Тема 4.</b> Психофизиологические основы учебного и производственного труда. (3ч)	Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Средства физической культуры в регулировании работоспособности Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	1	1	1,2,3
<b>Раздел. Кроссовая подготовка</b>		<b>8</b>	<b>8</b>	
<b>Тема :</b> Техника безопасности. Кроссовый бег по дистанции..	Практическая работа: ОФП. Специальные упражнения легкоатлета.Тренировка в беге со старта группой. Кроссовый бег :девушки: бег на 200 м, ходьба 100 м, бег 1000 м через 300 м ходьбы, бег на 200 м. ППФП.		1	1,2,3
	юноши: бег на 200 м, ходьба 100м, бег 1000 м через 200 м ходьбы, бег на 200 м,	1		
<b>Тема :</b> Медленный бег с равномерной скоростью на кроссовой дистанции.	Практическая работа: ОФП. Специальные упражнения легкоатлета. Медленный бег с равномерной скоростью на кроссовой дистанции.:девушки: бег на 200 м, ходьба 100 м, бег 1000 м через 100 м ходьбы, бег на 200 м. ППФП		1	1,2,3
	юноши: бег на 600 м, ходьба 100м, бег 1000 м, через 100 м ходьбы, бег на 600 м;	1		
<b>Тема :</b> Бег с изменением скорости и направления.	Практическая работа: ОФП. Специальные упражнения легкоатлета. Бег с изменением скорости и направления.. Кроссовый бег : девушки- в течение 25 мин. ППФП. .		1	1,2,3
	Кроссовый бег :юноши- в течение 35 мин.	1		

. <b>Тема</b> : Эстафетный бег в командах с преодолением препятствий	. Практическая работа: ОФП. Специальные упражнения легкоатлета .Командный эстафетный бег с преодолением препятствий (3-4 препятствий) . Старт группой. Кроссовый бег: девушки: бег на 200 м, ходьба 100 м, бег 1000 м через 200 м ходьбы, бег на 200 м). ППФП.		1	1,2,3
	юноши: бег на 200 м, ходьба 100м, бег 1000 м, ходьба 200 м, бег на 200 м;	1		
<b>Тема</b> : Преодоление полосы препятствий	Практическая работа: ОФП. Специальные упражнения легкоатлета. Командный эстафетный бег с преодолением 4-5 препятствий. . Медленный бег на дистанции кросса с равномерной скоростью. Девушки – бег 400 м, ходьба 100 м, бег 3x1000 м в чередовании с 100 м ходьбы, бег 400 м;		1	1,2,3
	юноши – бег 100 м, ходьба 100 м, бег 5x1000 м в чередовании с 100 м ходьбы, бег 100 м.	1		
<b>Тема</b> : Эстафета: «В дальнюю зону»	Практическая работа: ОФП. Специальные упражнения легкоатлета. Эстафета: «В дальнюю зону» Медленный бег с равномерной скоростью на дистанции кросса: девушки – бег 500 м, ходьба 100 м, бег 3x1000 м в чередовании с 100 м ходьбы, бег 500 м;		1	1,2,3
	юноши – бег 200 м, ходьба 100 м, бег 5x1000 м в чередовании с 100 м ходьбы, бег 200 м.	1		
<b>Тема</b> : Медленный бег с равномерной скоростью на дистанции кросса	Практическая работа: ОФП. Специальные упражнения легкоатлета. Командный эстафетный бег с преодолением 5-6 препятствий на местности.. Медленный бег с равномерной скоростью на дистанции кросса по заданию преподавателя.	1	1	1,2,3
<b>Тема</b> : Контрольное пробегание дистанции: девушки 2000м.	Практическая работа: ОФП. Специальные упражнения легкоатлета. Сдача учебного норматива в кроссовом беге (девушки 2000м. ППФП.		1	1,2,3
		<b>Тема</b> : Контрольное пробегание дистанции:юноши3000м.	1	
<b>Раздел 2 Спортивные игры</b>	<b>Баскетбол</b>	14	14	
<b>Тема:</b> Техника безопасности. Правила игры. Техника стойки и передвижения..	Практическая работа: ОФП.. Повторить стойки нападающего и защитника; <i>стойки защитника</i> : закрытая стойка. <i>Передвижения в нападении</i> . Повороты : поворот в движении. Остановки : остановке прыжком. <i>Передвижения в защите</i> : скрестный шаг- скачок. чередует с остановками и поворотами.Эстафеты.ППФП.	1	1	1,2,3
<b>Тема:</b> Техника ловли и передачи мяча.	Практическая работа: ОФП. <i>Ловля мяча двумя руками</i> .выполнение разновидностей приема в эстафетах <i>Ловля одной рукой мяча в движении</i> .. <i>Остановки прыжком с ловлей мяча</i> : чередование разновидностей остановки в вариативных условиях; <i>Передачи мяча</i> : двумя и одной рукой снизу;скрытые передачи: под рукой, над плечом, из-за спины:на месте с последующим передвижением: на месте неподвижно стоящему партнеру; на месте с вышагиванием; на месте с последующим двигательным действием; на месте с последующим передвижением;на месте движущемуся игроку; в движении игроку, стоящему на месте;в движении движущемуся игроку.Эстафеты..ППФП.	2	2	1,2,3
<b>Тема:</b> Техника ведения мяча.	Практическая работа: ОФП. <i>Остановка двумя шагами после ведения мяча; остановки после ведения мяча прыжком</i> . Выполнение изучаемого варианта остановки с места после одноударного ведения после многоударного ведения на месте Выполнение разновидности приема в целом на невысокой скорости по зрительным ориентирам (разметка площадки, переносные стойки и т.Ситуативное выполнение разновидностей приема в условиях пассивного противодействия защитника То же, но в условиях игрового единоборства на ограниченном участке площадки (например, в заданном коридоре). Учебная ига с заданием.ППФП.	2	2	1,2,3
<b>Тема:</b> Техника броска мяча.	Практическая работа: ОФП. <i>Бросок в прыжке</i> : бросок с прыжком (в прыжке «на один счет»). бросок в прыжке (в прыжке «на два счета»). бросок в прыжке с зависанием (в прыжке «на три счета») Учебная игра с заданием. ППФП.	2	2	1,2,3

<b>Тема:</b> Техника защитных действий	Практическая работа: ОФП . <i>Взятие отскока (овладению мячом в борьбе за отскок) на своем щите:</i> Борьба за отскочивший мяч: имитация блокирования пассивного нападающего и овладения мячом при отскоке по зрительному сигналу педагога; овладение отскоком после собственного набрасывания мяча; Овладение отскоком из различных исходных позиций после бросков мяча с разных точек по отношению к щиту. Учебная игра с заданием. ППФП.	1	1	1,2,3
<b>Тема:</b> Тактика игры в нападении.	Практическая работа: ОФП . <i>Командные тактические действия.</i> Стремительное нападение; позиционное нападение; специальные нападения: нападение против зонной системы защиты, нападение против личного и зонного прессинга, нападение в особых ситуациях (при розыгрышах спорных бросков, при вбрасываниях мяча, при игре в концовках периодов). Учебная игра с заданием. ППФП.	2	2	1,2,3
<b>Тема:</b> Тактика игры в защите.	Практическая работа: ОФП . <i>Командные тактические действия.</i> Концентрированная защита: личная системы защиты; зонная система защиты. Рассредоточенная защита- личный прессинг, зонный прессинг. Смешанная защита. Учебная игра с заданием. ППФП.	2	2	1,2,3
<b>Тема:</b> Двухсторонняя игра в баскетбол.	Практическая работа: ОФП. Упражнения по кругу. Двухсторонняя игра в баскетбол. ППФП.	2	2	1,2,3
<b>Раздел:</b> Лёгкая атлетика		6	6	
<b>Тема:</b> Техника безопасности. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции..	Практическая работа: ОФП, беговые и прыжковые упражнения, ускорения. Равномерный бег со старта по прямой на повороте на отрезках 300-800м. Бег с различной скоростью на коротких, средних и длинных отрезках. Бег 100-150 с «переключениями» (бег 20-30м на высокой скорости, затем бег по энергии 10-20м. и т.д.) . Бег 500м, 1500м ППФП, упражнения на восстановление дыхания, расслабление мышц, концентрацию внимания	2	2	1,2,3
<b>Тема:</b> Совершенствование техники в беге на короткие дистанции..	Практическая работа: ОФП, беговые, специальные и прыжковые упражнения, ускорения. Бег на короткие дистанции: 60, 100, 200 и 400 м.. челночный бег 10x10м ППФ, упражнения на восстановление дыхания, расслабление мышц, концентрацию внимания	2	2	1,2,3
<b>Тема:</b> Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	Практическая работа: ОФП, беговые и прыжковые упражнения, ускорения. прыжки в длину со среднего с полного разбега; выполнение специальных упражнений для совершенствования деталей техники; прыжки в длину с полного разбега на результат. 4й прыжок с места .ППФП.	1	1	1,2,3
<b>Тема:</b> Совершенствование техники метания гранаты, техники эстафетного бега.	Практическая работа: ОФП, беговые и прыжковые упражнения. Метание снаряда на точность; метание облегченных и утяжеленных снарядов; метание снаряда на результат, Техника старта на этапах эстафетного бега. Повторить: стартовое положение с опорой на одну руку, повторные старты с опорой на одну руку на прямой дорожке, повторные старты на прямой при входе на поворот, низкие старты с эстафетной палочкой на повороте. Ознакомиться: повторные старты на повороте перед выходом на прямую, повторные старты с наблюдением за партнером. Эстафета 4x400м. ППФП	1	1	1,2,3
	<b>Самостоятельная работа.</b> Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта,	19ч	19ч	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>121ч</b>	<b>121ч</b>	
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>265ч</b>	<b>265ч</b>	

Для характеристики уровня освоения 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)



## 2.4. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ (ОГСЭ.05)

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
<b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>	
1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Знать составляющие здорового образа жизни человека. Умение самостоятельно использовать в повседневной жизни: распорядок дня, личная гигиена, двигательная активность. Уметь снимать эмоциональное напряжения с помощью физических упражнений. Знать и уметь применять на практике процедуры закаливания.
2. 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
3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	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
4. 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
5. 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, психофи-

	зиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования
<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>	
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>	
Легкая атлетика.	Освоение техники беговых упражнений (бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, 500 м, 800 м, 1000 м, эстафетный бег 4 x 100 м, 4 x 400 м. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); сдача контрольных нормативов
Кроссовая подготовка	Освоение техники кроссового бега, высокого старта, стартового разгона, финиширования. Совершенствование техники длительного бега: общеразвивающие упражнения, специальные упражнения легкоатлета, бег с изменением скорости и направления, медленный бег с равномерной скоростью на дистанции кросса 1 курс 15 м (девушки), 20 м (юноши), 2 курс 20 м (девушки), 25-30 м (юноши); кроссовый бег с равномерной скоростью в чередовании с ходьбой; бег на 2000 м (девушки), 3000 м (юноши). бега по прямой с различной скоростью.
Гимнастика	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики
Спортивные игры	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку, сдача контрольных нормативов.
Внеаудиторная самостоятельная работа	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике). Соблюдение техники безопасности

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

В соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальностям СПО в перечень кабинетов, лабораторий, мастерских и других помещений образовательного учреждения, и необходимых для реализации учебных дисциплин «Физическая культура» с учетом финансовых возможностей ГБПОУ «Нижегородское музыкальное училище (колледж) им. М.А. Балакирева» включены следующие помещения, отвечающие действующим санитарным и противопожарным нормам:

1. **Спортивный зал**, что позволяет организовать проведение практических занятий учебных дисциплин «Физическая культура».

2. **Библиотека с читальный залом**, имеющим выход в сеть Интернет, что позволяет организовать проведение как групповых теоретических занятий, так и самостоятельной работы студентов по учебной дисциплине «Физическая культура».

3. **Актный зал**, что позволяет организовать проведение групповых теоретических занятий по учебной дисциплине «Физическая культура».

Ввиду отсутствия у ГБПОУ «Нижегородское музыкальное училище (колледж) им. М.А. Балакирева» оборудования и территории, необходимой для организации занятий по физической культуре на свежем воздухе, часть практических занятий организуются на базе ГКОУ «Нижегородской областной специализированной (коррекционной) общеобразовательной школы-интернат им. Островского».

#### Перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря.

*Оборудование и инвентарь.*

Стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; тренажер для силовых упражнений многофункциональный, велотренажер; маты гимнастические, гимнастические коврики; скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, штанги разно-весовые, гантели (разные), гири разно-весовые; секундомеры, столы для настольного тенниса; мячи баскетбольные, мячи футбольные, мячи волейбольные, настольный теннис: сетка, ракетки, мяч; обручи; стартовые флажки, флажки красные, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, тумбы «Старт-Финиш», рулетка металлическая, ориентиры конусы; ориентиры-метки.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### Основные источники

1. Аллянов Ю.Н., Письменский И.А. Физическая культура. 3-е изд. Учебник для СПО. М.: Юрайт, 2017 (Эл. ресурс, есть в библиотечном фонде колледжа).
2. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 кл. Учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2011. (есть в библиотечном фонде колледжа).
3. Бишаева А.А. «Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие.» – М., КНОРУС- 2016.-304с.

##### Дополнительные источники

1. Ашмарин Б.А. «Теория и методики физического воспитания»-М.: «Просвещение», 1990.-287с.
2. Баженова Н.А. «Гимнастика. Строевые упражнения с методикой преподавания: учебное пособие» -Барнаул: «АлтГПА», 2012,-123с.
3. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А., «Здоровье и физическая культура студента»-М.: «Альфа-М», 2003.-417с.
4. Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В. «Теория и методика настольного тенниса»-М.: «Академия», 2006.-528с.
5. Бишаева А.А. Примерная программа общеобразовательных учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций.-М.: «Академия», 2015.-25с.
6. Бишаева А.А. «Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования»- М.: «Академия», 2012,-304с
7. Бишаева А.А. «Физическая культура: учебник для студентов учреждений сред. проф. образования»- М.: «Академия», 2017,-320с.
8. Барчуков И.Г., Кикоть В.Я., «Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России». –М.: «ЮНИТИ-ДАНА», 20012,-431с.
9. Голошапов Б.Р. « История физической культуры и спорта: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений,».-М.: «Академия», 2001.-312с.
10. Гречин А.Л., «Гандбол в школе. Азбука юного гандболиста». Минск.: «Пачатковая школа», 2008.-56с.
11. Гриндлер К., «Физическая подготовка футболистов.»-М.: «ФиС», 1976
12. Гришина Ю.И., «Общая физическая подготовка: Знать и уметь: учебное пособие». -Ростов н/Д, 2014.-249с.
13. Грицак Н.И., Сорокина В.М. «Организация занятий по кроссовой подготовке: методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Физическая культура», Волгоград, 2008.-11с.
14. Гуревич И.А., «300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию»-Мн.: «Высшая школа», 1992.-319с.
15. Гуревич И.А. «1500 упражнений для моделирования круговой тренировки»- Мн.: «Высшая школа», 1980.-256с.
16. Евсеев Ю.Е. « Физическая культура». – Ростов н/Д, ФЕНИКС - 2003.-384с.
17. Жданкина Е.Ф., «Специальная физическая подготовка студентов в техническом вузе: учебное пособие».- Екатеринбург: «Урал», 2014.-272с.
18. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., «Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения.» -М, «Академия», 2004-520с.
19. Железняк Ю.Д., «Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»» учебное пособие для студ. Высш. Учебн. Заведений».-М.: «Академия», 2004.-272с.
20. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В.. «Легкая атлетика.» М.: - «Академия», 2003.-464с.

21. Жуков М.Н. «Подвижные игры»-М.: «Академия», 2000.-160с.
- Журавина М.Л., Меньшикова Н.К., «Гимнастика.» -М.: «Академия»,-2001.-448с.
22. Злотников Б.С. Методические рекомендации по видам и объему физических нагрузок для студентов. Нижний Новгород: ГБОУ СПО «Нижегородский музыкальный колледж им. Балакирева», 2016.
23. Ильич В.И. «Физическая культура студента. Учебник.-М.: Гардарики,-2000-448с.
24. Ингерлейб М.Б., «Анатомия физических упражнений».-Ростов н/Д: «Феникс», 2009.-187с.
25. Колтановский А.П. «400 упражнений с палкой и стулом»-М.: «ФиС», 1983.-48с.
26. Кочеткова И.Н. «Пародоксальная гимнастика Стрельниковой».-М.: «Советский спорт», 1989.-32с.
27. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Физическая культура. Учебник.» - М.:КНОРУС-2016-256с.(среднепрофессиональное образование)
28. Лидьярд А. «Бег с Лидьярдом. Доступные методики оздоровительного бега от великого тренера XX века»-М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013.-352с
29. Лукьяненко В.П. « Физическая культура: основы знаний»-Ставрополь. : Изд-во СГУ.-2001-224с.
30. Лях В.И., «Координационные способности: диагностика и развитие».-М.: «ТВТ Дивизион», 2006,-290с.
31. Матвеева Н.А. «Гигиена и экология человека. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений», -М.: «Академия, 2005.-304с.
32. Матузов Л.Е. «Теоретические основы самостоятельных занятий физической культурой: учебное пособие». –Уфа, «Кипт», 2013-104с.
33. Маюров А.Н., Маюров Я.А., «Уроки культуры здоровья: учебное пособие для учеников и учителя: 7-11 классы. В здоровом теле –здоровый дух. Табачный туман обмана. Алкоголь- шаг в пропасть. Наркотики, выход из наркотического круга.»-М.: Педагогическое общество России, 2004.- с.
34. Мельников Н.Ю. «История физической культуры и спорта: учебник.»-М.: Советский спорт, 2013.-392с.
35. Менхин Ю.В., Менхин А.В., «Оздоровительная гимнастика: теория и методика».-Ростов н/Д, «Феникс». 2002,-384с.
36. Нестеровский Д.И. «Баскетбол: теория и методика обучения»-М.: «Академия», 2007.-336с.
37. Овчаров В.С. «Играем в футбол»-Минск.: «Аскар», 2010.-128с.
38. Орехова В. пер. с англ. «Секреты гибкости: Полная амплитуда движений», М.: «ТЕРРА», 1997,-144с.
39. Павлов В.И., Калмыков С.Г. «Физическая культура. Краткий курс лекций» Саратов-2016-107с.
40. Паров Ю., «Азбука дыхания»-Минск, «Полымя» 1988.-48с.
41. Полунин А.И. , «Спортивно-оздоровительный бег. Рекомендации для тренирующихся самостоятельно».-М.: «Советский спорт», 2004.-112с.
42. Укроп М.Л., Шлемин А.М. «Гимнастика.» -М.: «ФиС», 1977.
43. Трушкина Л.Ю, Трушкин А.Г., Демьянова Л.М., «Гигиена и экология человека: учебное пособие» -Ростов н/Д «Феникс»,2003.-448с.

44. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. «Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений». М.: «Академия», 2003.- 450с.
45. Ципин Л.Л., «Физическая культура с основами здорового образа жизни: Учебник пособие для студентов высших учебных заведений», СПб:СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта, 2002.-164с.
46. Чехина В.В., Кулаков В.Н., Филимонова С.И., «Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи: учебное пособие»-М.: МГМУ«Союз», 2000.- 250с.
47. Юшкевич Т.П., «Оздоровительный бег».-Мн.: «Полымя», 1985-111с.

#### **Интернет-ресурсы**

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru)
2. Федеральный портал «Российское образование». [www.edu.ru](http://www.edu.ru)
3. Официальный сайт Олимпийского комитета России. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)

#### **Электронные книги для студентов в открытом доступе:**

4. Неустроев В. Уроки кроссовой подготовки. <http://spo.1september.ru>
5. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 кл. Учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2011. [www.belgtis.ru](http://www.belgtis.ru)
6. Бишаева А.А. «Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие.» – М., КНОРУС- 2016.-304с.
7. Чешихина В.В., Кулаков В.Н., Филимонова С.И «Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи» /. - 2000г. <http://ksderbenceva.ucoz.ru>
8. Железняк Ю.Д., «Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»» учебное пособие для студ. Высш. Учебн. Заведений».-М.: «Академия», 2004.-272с.
9. Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А «Гигиена физического воспитания и спорта» - 2002г
10. Лукьяненко В.П.. « Физическая культура: основы знаний»-Ставрополь. : Изд-во СГУ.-2001-224с.
11. Бирюков А.А «Лечебный массаж». - 2000г.
12. Дубровский В.И. «Лечебная физическая культура» - 2001г.
13. Федюкович Н.И «Анатомия и физиология человека». - 2003г.
14. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., «Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений». М.: «Академия», 2003.-450с.
15. Ашмарин Б.А., «Теория и методики физического воспитания»-М.: «Просвещение», 1990.-287с.
16. Укроп М.Л., Шлемин А.М., «Гимнастика.» -М.: «ФиС», 1977.
17. Матвеева.Н.А. «Гигиена и экология человека», 2005г. <http://www.booksmad.com/>
18. Сирота.Н.А. «Профилактика наркомании и алкоголизма», 2003г.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется

преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, рефератов, докладов.

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

Разделы программы	Проверяемые результаты		ОК	Тип задания
	Знания	Умения		
1	2	3	4	5
1. Теоретический	Должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональ-	Должен уметь: - соблюдать технику безопасности на занятиях	ОК2 ОК3 ОК6	Выполнение рефератов, презентаций



	<p>ном и социальном развитии человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- технику безопасности на занятиях по ФК;</li> <li>- цели и задачи спортивной тренировки;</li> <li>- как дозировать физическую нагрузку и осуществлять самоконтроль на занятиях ФК;</li> <li>- виды спорта, которые изучает программа по ФК и их специфику;</li> <li>- как проводить профилактику профессиональных заболеваний средствами и методами ФВ</li> </ul>	<p>по ФК;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять знания на практике;</li> <li>- оказывать медицинскую помощь;</li> <li>- осуществлять самоконтроль на занятиях ФК;</li> <li>- подбирать упражнения и выполнять их согласно разным видам деятельности</li> </ul>	ОК10	
2. Легкая атлетика.	<p>Должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила соревнований по разным видам легкой атлетики;</li> <li>- технику бега на разные дистанции;</li> <li>- технику прыжков длину;</li> <li>- технику метания мяча на дальность;</li> <li>- технику эстафетного бега;</li> <li>- как выполнять контрольные нормативы по бегу и прыжкам</li> </ul>	<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять беговые упражнения;</li> <li>- выполнять технику бега с высокого и низкого старта на разные дистанции на результат;</li> <li>- выполнять технику прыжков в длину с места и с разбега на результат</li> </ul>	ОК2 ОК3 ОК6 ОК10	Выполнение рефератов, презентаций, контрольных нормативов
3. Спортивные игры Баскетбол	<p>Должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила игры и соревнований по баскетболу;</li> <li>- технику передвижения баскетболиста;</li> <li>- технику выполнения ведения мяча, разных видов бросков и передач мяча индивидуально и в парах;</li> <li>- как осуществляется судейство в игре и жесты судей;</li> <li>- как выполнять контрольные нормативы по баскетболу</li> </ul>	<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять специальные упражнения баскетболиста;</li> <li>- выполнять основные элементы техники: ведение мяча, броски, передачи;</li> <li>- судить игру в баскетбол;</li> <li>- выполнять контрольные нормативы</li> </ul>	ОК2 ОК3 ОК6 ОК10	Выполнение рефератов, презентаций, контрольных нормативов
4. Спортивные игры Гандбол	<p>Должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила игры и соревнований по гандболу;</li> <li>- технику передвижения гандболиста;</li> <li>- технику выполнения передач мяча;</li> <li>- технику выполнения броска мяча партнеру;</li> <li>- технику выполнения броска мяча по воротам;</li> </ul>	<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять специальные упражнения гандболиста;</li> <li>- выполнять основные элементы техники: передачи мяча партнеру, броски по воротам, 7м штрафной ;</li> <li>- судить игру в гандбол;</li> <li>- выполнять контрольные нормативы</li> </ul>	ОК2 ОК3 ОК6 ОК10	Выполнение рефератов, презентаций, контрольных нормативов

	<p>технику выполнения 7м броска по воротам;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- как осуществляется судейство в игре и жесты судей;</li> <li>- как выполнять контрольные нормативы по гандболу</li> </ul>			
5. Спортивные игры Футбол	<p>Должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила игры и соревнований по футболу;</li> <li>- технику передвижения футболиста;</li> <li>- технику выполнения ведения мяча, разных видов передач и приёмов мяча индивидуально и в парах;</li> <li>- как осуществляется судейство в игре и жесты судей;</li> <li>- как выполнять контрольные нормативы по футболу</li> </ul>	<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять специальные упражнения футболиста;</li> <li>- выполнять основные элементы техники: ведение мяча, передачи мяча индивидуально и в парах, удар по воротам;</li> <li>- судить игру в футбол;</li> <li>- выполнять контрольные нормативы</li> </ul>	<p>ОК2 ОК3 ОК6 ОК10</p>	<p>Выполнение рефератов, презентаций, контрольных нормативов</p>
6. Кроссовая подготовка	<p>Должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила соревнований по кроссовому бегу;</li> <li>- технику бега по пересеченной местности;</li> <li>- технику бега с препятствиями;</li> <li>- контрольные нормативы по кроссовому бегу.</li> </ul>	<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять беговые упражнения;</li> <li>- выполнять технику кроссового бега на результат</li> </ul>	<p>ОК2 ОК3 ОК6 ОК10</p>	<p>Выполнение рефератов, презентаций, контрольных нормативов</p>
7. Гимнастика	<p>Должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технику выполнения основных строевых приёмов и упражнений;</li> <li>- технику выполнения и дозировку для общеразвивающих упражнений для разных групп мышц;</li> <li>- технику выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний;</li> <li>- контрольные нормативы по силовой подготовке</li> </ul>	<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять основные строевые приёмы и упражнения;</li> <li>- выполнять общеразвивающие упражнения и соблюдать их дозировку;</li> <li>- выполнять упражнения для профилактики профессиональных заболеваний;</li> <li>- контрольные нормативы по силовой подготовке</li> </ul>	<p>ОК2 ОК3 ОК6 ОК10</p>	<p>Выполнение рефератов, презентаций, контрольных нормативов</p>

## 5. Методическое обеспечение программы.

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

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

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

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

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

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

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

*Теоретическая часть* направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

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

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает:

- формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье;
- освоение методов профилактики профессиональных заболеваний;
- овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими

упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья;

➤ овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний. Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре даны обязательные виды спорта: «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжная подготовка», «Гимнастика». На основе этой программы, мы вносим обоснованные изменения, учитывая материальную базу колледжа, мы заменяем «Лыжную подготовку» на «Кроссовую подготовку». «Плавание», в данную программу не включено по причине отсутствия необходимых условий для организации такого вида физкультурной деятельности. Обязательные виды спорта, кроме «Гимнастики» проводятся на базе ГКОУ «Нижегородской областной специализированной (коррекционной) общеобразовательной школы-интерната 3-4 вида» им.Островского. Программа предусматривает раздельное обучение студентов по гендерному признаку.

Самостоятельная работа рассматривается как вид деятельности студентов, в процессе которой они должны в определенное время, проявляя собственную инициативу, применять на практике полученные по учебным дисциплинам «Физическая культура» ОД.01.06 и «Физическая культура» ОГСЭ.05 знания и навыки, самостоятельно выбирая вид спорта либо программу физического совершенствования для укрепления и сохранения индивидуального здоровья и подготовки к будущей профессиональной деятельности. Целью проведения самостоятельной работы в такой форме является формирование физической культуры личности и способности направленного применения самостоятельно выбранных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления индивидуального здоровья, подготовки к будущей профессиональной деятельности.

Основные задачи организации самостоятельной работы в такой форме:

- приобщение к физкультурно-спортивной деятельности, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья;
- самоопределение в выборе средств физической культуры, спорта и туризма;
- приобретение личного опыта творческого использования средств физической культуры для достижения профессиональных успехов;
- формирование установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание;

- формирование потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности. Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета.