Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

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

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

(ОД.01.06)

Нижний Новгород
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».

Разработчики:

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

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

Шоронова Ирина Юрьевна, 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. 29.

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» с. 33.

5. Методическое обеспечение программы учебной дисциплины «Физическая культура» с.37.

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 Минобразования 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 общеобразовательном учебном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

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

Рабочая программа **ОД.01.06 «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 **ОД.01.06 «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 **ОД.01.06 «Физическая культура»** обучающийся должен **знать*:**

З.1. О роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
З.2. Основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
З.3. Способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

В результате освоения дисциплины **ОД.01.06 «Физическая культура»** обучающийся должен **уметь**:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развития физических качеств,

- совершенствовать технику движений; включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

В результате освоения дисциплины **ОД.01.06 «Физическая культура»** у обучающегося формируются следующие **общие компетенции (ОК):**

ОК 10. Использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности.

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

В соответствии с учебным планом, содержание учебной дисциплин «Физическая культура» (ОД.01.06) реализуется в течение 1-4 семестров (1-2 курс), 2 часа в неделю. В соответствии с Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 08 октября 2010 года № ИК-1494/10 в общеобразовательный учебный цикл введен **третий час физической культуры**, который реализуется в качестве выбранного студентом аудиторного занятия в секциях из числа предложенных образовательной организацией. Секционные занятия не входят в максимальную аудиторную учебную нагрузку обучающегося, включаются в сетку расписания занятий и рассматриваются как обязательная форма организации учебного процесса. При реализации третьего часа учебной дисциплины «Физическая культура» учитывается состояние здоровья обучающихся: секционные группы делятся в зависимости от состояния здоровья: основная, подготовительная и специальная медицинская.

При реализации содержания общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного

общего образования с получением среднего общего образования вне зависимости от профиля профессионального образования максимальная учебная нагрузка обучающихся составляет по специальностям СПО
– 216 часов, из них аудиторная (обязательная) учебная нагрузка обучающихся – 144 часа; внеаудиторная самостоятельная работа студентов – 72 часа. (ОД.01.06);

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 «Физическая культура» ОД.01.06 администрация образовательного учреждения допускает использование их студентами для посещения спортивных секций и тренажерных залов по месту жительства по своему усмотрению. 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 училища (колледжа) и посещение стадиона Динамо.

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

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы ОД.01.06.

Вид учебной работы	*Объём часов При реализации ОПОП СПО с нормативным сроком освоения*		
	1курс	**2 курс**	**всего**
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**108**	**108**	**216**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	72	72	144
в том числе:			
теоретические занятия	4	4	
практические занятия	68	68	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	**36**	**36**	**72**
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета			

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 преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством личностно и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Содержание учебной дисциплины ОД.01.06.

Теоретическая часть

Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»

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).

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).

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.

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 личностных качеств (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.

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.

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.

Футбол (**юноши**).

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» (ОД.01.06).

Вид учебной работы	**Количество часов**	
Аудиторные занятия. Содержание обучения	**Специальности СПО**	
	1курс	**2курс**
1	2	3
Теоретическая часть	**4**	**4**
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	1	0
1.Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	1	1
2.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	1
3.Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	1	0
4.Психофизиологические основы учебного и производственного труда.	0	1
5.Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	0	1
Практическая часть	**68**	**68**
Легкая атлетика.	16	16
Кроссовая подготовка	8	8
Гимнастика	16	16
Спортивные игры (по выбору)	28	28
Итого	**72**	**72**
Внеаудиторная самостоятельная работа	**36**	**36**
Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта		
Промежуточная аттестация в форме недифференцированного зачета		
Итого	**108**	**108**
Всего	**216**	

2.3.Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» ОД.01.06.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студента	Объём часов 1курс		Уровень освоения
		юноши	*девушки*	
1	2	3	4	5
1 семестр		**48ч**	**48ч**	
	Аудиторные занятия	**32ч**	**32ч**	
Теоретическая часть		1	1	
Тема:Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СП	Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»	1	1	**1-3**
Раздел: Лѐгкая атлетика		**8**	**8**	
Тема:. Техника безопасности. Техника высокого старта и стартового ускорения в беге на средние и длинные дистанции.	Практическая работа: ОФП, беговые и прыжковые упражнения, ускорения. Выполнение команд: «На старт!», «Марш!»; выбегание с высокого старта по прямой; выбегание с высокого старта при входе в поворот.30-60м.Эстафеты.. ППФП, упражнения на восстановление дыхания, расслабление мышц, концентрацию внимания	1	1	
Тема: Техника финиширования в беге на средние и длинные дистанции.	Практическая работа: ОФП, беговые и прыжковые упражнения, ускорения. Имитация финишного броска: выполнения в ходьбе быстрого наклона туловища вперед с отведением рук назад и выставлением ноги вперед, набегание на финиш. Бег: девушки 500м, юноши 800м.ППФП, упражнения на восстановление дыхания, расслабление мышц, концентрацию внимания.	1	1	
Тема: Техника низкого старта и стартового разгона в беге на короткие дистанции. .	Практическая работа: ОФП, беговые и прыжковые упражнения, ускорения. Выполнение команд «На старт!» и «Внимание!» самостоятельно и по команде; начало бега по сигналу, подаваемому через различные промежутки времени после команды «Внимание».Бег 100м ППФП, упражнения на восстановление дыхания, расслабление мышц, концентрацию внимания	1	1	
Тема: Техника финиширования в беге на короткие дистанции. ..	Практическая работа: ОФП, беговые и прыжковые упражнения, ускорения. Финишный бросок: наклона туловища вперед с отведением рук назад в ходьбе при медленном и быстром беге; наклон вперед на ленточку с поворотом плеча в ходьбе при медленном и быстром беге. Финиширование на максимальной скорости любым способом. Бег на 30 — 40 м с ускорением на финише; наклон вперед на финишный створ с отведением рук назад при ходьбе и беге с различной скоростью; бросок на финишный створ с поворотом плеч при ходьбе и беге с различной скоростью. Упражнения выполняются самостоятельно, группой.ППФП, упражнения на восстановление дыхания, расслабление мышц, концентрацию внимания.	1	1	
Тема: Техника бега в эстафете. Передача эстафетной палочки.	Практическая работа: ОРУ, беговые и прыжковые упражнения, ускорения. Держание эстафетной палочки; техники передачи эстафетной палочки способом «снизу»,передачи эстафетной палочки в парах(правой и левой рукой) -на месте, с предварительным движением рук при беге, при передвижении шагом, команду «Хоп» давать при приближении. В начале выполнения всех упражнений команду подает преподаватель, позже — передающий эстафетную палочку. Эстафета 4х100м. ППФП.	1	1	
Тема: Техника прыжка в длину с раз-	Практическая работа: ОФП, беговые и прыжковые упражнения, ускорения.	2	2	

бега способом «согнув ноги».	Имитация постановки ноги и отталкивания в сочетании с работой рук; имитация отталкивания с одного шага; поточные прыжки в шаге, отталкиваясь толчковой ногой через 1-3 беговых шага с приземлением на маховую ногу; прыжки в длину с3-5 беговых шагов разбега через препятствия. Многократные прыжки в «шаге» с различной скоростью бега; прыжки в «шаге» на возвышение (маты и.т.д.); прыжки в длину с 3-7 беговых шагов с постепенным набором скорости. Прыжки в длину с места.Эстафеты.ППФП.			
Тема: Техника метания гранаты.	Практическая работа: ОФП, беговые и прыжковые упражнения. Повторить правильное держание гранаты, броски набивного мяча из-за головы и.п. ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу; и.п. т.ж но бросок гранаты одной рукой; и.п. т.ж броски гранаты в цель; и.п. т.ж., но стоя лицо затем боком в сторону метания левая рука находится впереди. Бросок гранаты хлестообразным движением руки. Эстафеты.ППФП.	1	1	
Раздел: Спортивные игры	**Гандбол (ручной мяч) (девушки)**		**14**	
Тема: Техника безопасности. Правила игры. Техника перемещений.	Практическая работа: ОФП,**.** Стойка . 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.		**1**	
Тема: Техника ловли и передачи мяча.	Практическая работа: ОФП. Ловля мяча:двумя руками на месте, двумя руками в прыжке; справа и слева; Ловля с недолетом и перелетом мяча; высоких, низких; катящегося мяча; с отскока от площадки; в движении шагом; в движении бегом; летящего навстречу. Передача мяча: толчком двумя руками с места;одной рукой хлестом сверху с места; одной рукой хлестом сверху с последующим перемещением; одной рукой хлестом сбоку с последующим перемещением ; с разбега обычными шагами; со скрестным шагом в разбеге..Эстафеты.ППФ.		**2**	
Тема: Техника ведения мяча.	Практическая работа: ОФП, Одноударное ведение на месте, затем при передвижении шагом , бегом; многоударное ведение ;в движении по прямой; с изменением направления; с изменением скорости; с высокими отскоками и низкими отскоками ; подбрасыванием. Эстафеты. ППФ.		**2**	
Тема: Техника броска мяча.	Практическая работа: ОФП .Бросок мяча хлестом сверху с места; с разбега обычными шагами в опорном положении ; с разбега с горизонтальной траекторией полета мяча ; с отраженным отскоком;с разбега скрестным шагом (скрестный шаг вперед);в прыжке, отталкиваясь одноименной ногой ;в падении с приземлением на ногу и руки; штрафной бросок в двухопорном положении. Эстафеты.ППФ.		**2**	
Тема: Техника защитных действий.	Практическая работа: ОФП. *Выбивание:* при одноударном ведении на месте;при многоударном ведении шагом и бегом ; при ведении в параллельном движении. Учебная игра с заданием. ППФ.		**1**	
Тема: Тактика игры в нападении.	Практическая работа: ОФП. *Индивидуальные действия* .Уход от защитника, открытый уход для стягивания защитника, скрытый уход для стягивания защитника. Применение передачи: при встречном движении партнеров ;при движении партнеров в одном направлении .Применение: сопровождающей передачи; броска с открытой позиции. Учебная игра с заданием.ППФ.		**2**	
Тема: Тактика игры в защите.	Практическая работа: ОФП. *Индивидуальные действия* Опека игрока: без мяча неплотная ; без мяча плотная; с мячом неплотная.. Учебная игра.ППФ.		**2**	
Тема: Двухсторонняя игра в гандбол по правилам.	Практическая работа: ОФП. Упражнения по кругу**.** Двухсторонняя игра. ППФ.		**2**	
Раздел: Спортивные игры	**Футбол (юноши)**	**14**		
Тема: Техника безопасности. Правила	Практическая работа: ОФП. Бег спиной вперед; скрестными шагами; дугами.Прыжки: вверх—вправо и	**2**		

игры. Техника перемещений.	вверх—влево, толчком одной ногой с разбега.Повороты: переступанием и прыжком.Остановки во время бега выпадом и прыжком. Эстафеты. ППФ.			
Тема: Техника владения мячом (удары, остановки).	Практическая работа: ОФП. *Удары по мячу ногой.* Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны. *Удары по мячу головой.* Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояния.*Остановка мяча.* Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте. Учебная игра с заданием.ППФ.	**2**		
Тема: Техника ведения мяча.	Практическая работа: ОФП.*Ведение мяча.* Ведение внешней и внутренней стороной стопы: левой и поочередно; по прямой, меняя направления, между соек. Учебная игра с заданием.ППФ.	**2**		
Тема: Техника защитных действий..	Практическая работа: ОФП. *Отбор мяча.* Перехват мяча - быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Учебная игра с заданием.ППФ.	**2**		
Тема: Тактика игры в нападении.	Практическая работа: ОФП. *Индивидуальные действия без мяча.* Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. *Вбрасывание мяча из-за боковой линии.* Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага, параллельного расположения ступней ног. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнеру, на ходу партнеру Вбрасывание на точность и на дальностьУчебная игра с заданием. ППФ.	**2**		
Тема: Тактика игры в защите.	Практическая работа: ОФП. *Индивидуальные действия.* Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять (закрывание). Выбор момента и способ действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом. Противодействие маневрированию, т.е. осуществлять (закрывание) и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в (перехвате) мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам. Учебная игра с заданием. ППФ.	**2**		
Тема: Двухсторонняя игра в футбол по правилам..	Практическая работа: ОФП. Упражнения по кругу. Двухсторонняя игра в футбол. ППФ.	**2**		
Теоретическая часть		**1**	**1**	
Тема: 1.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. (1ч)	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.	1	1	
Раздел. Гимнастика		**8**	**8**	
Тема: Техника безопасности. Общеразвивающие упражнения**.**	Практическая работа: Строевые упражнения: *Строевые приемы . Передвижения:* Строевой шаг. *Построения и перестроения:* Построения в шеренгу. ОФП. Классификация общеразвивающих упражнений *по анатомическому признаку: упражнения* для мышц шеи;для рук и плечевого поясадля мышц туловища;ног и тазового пояса;всего тела (общего воздействия).Упражнения по кругу.ППФП	**1**	**1**	
Тема: Упражнения в паре с партнером	Практическая работа: Строевые упражнения: *Строевые приемы . Передвижения:* Походный шаг *Построения и перестроения* Построение в колонну.ОФП. Упражнения в паре с партнером. Упражнения по кругу. Игра «Перетягивание через черту» ППФП.	**1**	**1**	
Тема: Упражнения с гантелями для развития силы.	Практическая работа: Строевые упражнения: *Строевые приемы . Передвижения:* Движение на месте *Построения и перестроения* Построение в шеренгу, колонну, круг и т. д. по распоряжению. ОФП. Упражне-	**2**		

	ния с гантелями для развития силы. Упражнения по кругу(№1). Эстафета «Перетягивание каната»ППФП.			
Тема: Упражнения с гимнастическим обручем..	Практическая работа: Строевые упражнения: *Строевые приемы . Передвижения:* Движение на месте *Построения и перестроения* Построение в шеренгу, колонну, круг и т. д. по распоряжению. ОФП.*Упражнения с гимнастическим обручем*: ознакомление с различными положениями обруча в пространстве, способами держания и захвата обруча; перекаты,повороты, вращения гимнастическим обручем.Комбинация упражнений с обручем №1Эстафета «Обруч на себя» ППФП.		**2**	
Тема: Упражнения с гимнастической палкой.	Практическая работа: Строевые упражнения: *Строевые приемы . Передвижения:* Движение вперед с шага на месте *Построения и перестроения.* ОФП.*Упражнения с гимнастической палкой:* ознакомление с различными положениями гимнастической палки в пространстве(симметричные, несимметричные), способами держания и захвата гимнастической палки.Комплекс№1. Эстафета с гимнастической палкой.ППФП.	**1**	**1**	
Тема: Упражнения у гимнастической стенки.	Практическая работа: Строевые упражнения: *Строевые приемы . Передвижения:* Изменение характера передвижения *Построения и перестроения.* ОФП.*Упражнения у гимнастической стенки*: для силы мышц туловища, ног, рук. Упражнения по кругу. Комбинированная эстафета. ППФП.	**1**	**1**	
Тема: Упражнение с набивным мячом.	Практическая работа: Строевые упражнения: *Строевые приемы . Передвижения:* Изменение ширины шага и скорости движения *Построения и перестроения* Перестроение из одной шеренги в две.ОФП.Упражнения с набивным мячом: для рук плечевого пояса, туловища, ног, упражнения комплексного воздействия; бросковые упражнения. Комплекс упражнения с набивным мячом№1. Игры «Мяч через обруч». «Эквилибристы». ППФП.	**2**		
Тема: Упражнение с гимнастическим мячом	Практическая работа: Строевые упражнения: *Строевые приемы . Передвижения:* Изменение ширины шага и скорости движения *Построения и перестроения* Перестроение из одной шеренги в две.ОФП. Упражнение с гимнастическим мячом: способы держания мяча, махм, круги, «восьмерка». Комбинация упражнения с гимнастическим мячом №1. Эстафета «Внимание- мяч», «Мяч навстречу мячу». ППФП.		**2**	
	Самостоятельная работа. Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта**.**	**16ч**	**16ч**	
2 семестр		**60ч**	**60ч**	
	Аудиторные занятия	**40ч**	**40ч**	
Теоретическая часть		**1**	**1**	
Тема: 2.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. (1ч)	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.	1	1	
Раздел. Гимнастика		**8**	**8**	
Тема: Упражнений для коррекции нарушений осанки	Практическая работа: Строевые упражнения: *Строевые приемы . Передвижения:* Движение бегом *Построения и перестроения* Построение из двух шеренг в одну. ОФП. Упражнений для коррекции нарушений осанки: упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки. Упражнения по кругу. Игра ««Горячий мяч», ««Кто быстрее» ППФП.	2	2	
Тема: Упражнений для коррекции зрения	Практическая работа: Строевые упражнения: *Строевые приемы . Передвижения:* Перемена направления захождением плечом *Построения и перестроения* Перестроение из шеренги уступом.ОФП. Упражнений для коррекции зрения: упражнения для предупреждения возникновения и увеличения близорукости; упражнение для снятия болезненных ощущений -зуда, жжения, сухости - и восстановления увлажняюще-	1	1	

	го слоя глаз. Упражнения по кругу. Эстафеты. ППФП.			
Тема: Упражнений в чередовании напряжения с расслаблением	Практическая работа: Строевые упражнения: *Строевые приемы . Передвижения:* Перемена направления захождением плечом *Построения и перестроения* Перестроение из шеренги уступом.ОФП. Упражнений в чередовании напряжения с расслаблением: методика нервно-мышечной релаксации.(И.Артюхова) . Упражнения по кругу. ППФП.	1	1	
Тема: Упражнения производственной гимнастики. Вводная гимнастика.	Практическая работа: Строевые упражнения: *Строевые приемы . Передвижения:* Движение в обход по точкам и линиям зала *Построения и перестроения* Перестроение из шеренги в колонну с захождением отделений плечом. ОФП. Упражнения производственной гимнастики. Вводная гимнастика: типовая схема упражнений вводной гимнастики. Комплекс №1. Упражнения по кругу. Составление комплекса вводной гимнастики.	2	2	
Тема: Упражнения производственной гимнастики. Физкультурная пауза.	Практическая работа: Строевые упражнения: *Строевые приемы . Передвижения:* Движение противоходом — выполняются всей группой за направляющим в противоположном направлении *Построения и перестроения* Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте. ОФП. Упражнения производственной гимнастики. Физкультурная пауз: схема построения комплекса, группы профессий. Физкульминутка.. Упражнения по кругу. Эстафеты. ППФП.	2	2	
Теоретическая часть		**1**	**1**	
Тема 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.	1	1	
Раздел. Кроссовая подготовка		**8**	**8**	
Тема : Техника безопасности. Техника кроссового бега.. Кроссовый бег по дистанции.	Практическая работа: ОФП. Специальные упражнения легкоатлета. Техника кроссового бега. Кроссовый бег по дистанции(девушки: бег на 400 м, ходьба 200 м, бег 800 м через 200 м ходьбы, бег на 400 м. ППФП.		**1**	
	юноши: бег на 400 м, ходьба 100 м, бег 1000 м через 200 м ходьбы, бег на 400 м.) . ППФП.	**1**		
Тема : Медленный бег с равномерной скоростью на дистанции кросса	Практическая работа: ОФП. Специальные упражнения легкоатлета..Преодоление полосы препятствий: 3-4 препятствия высотой 30-40 см (на местности). Медленный бег с равномерной скоростью на дистанции кросса (девушки: бег на 100 м, ходьба 100 м, бег 1000 м через 200м ходьбы, бег на 100 м. ППФП.		**1**	
	юноши: бег на 600 м, ходьба 100 м, бег 1000 м через 200 м ходьбы, бег на 600 м.).ППФП.	**1**		
Тема : Бег с изменением скорости и направления.	Практическая работа: ОФП.Специальные упражнения легкоатлета.Бег с изменением скорости и направления . Медленный бег с равномерной скоростью на дистанции кросса (девушки: бег на 400 м, ходьба 100м, бег 1000 м через 200 м ходьбы, бег на 400 м.ППФП.		**1**	
	юноши: бег на 100 м, ходьба 100 м, бег 1000 м через 200м ходьбы, бег на 100 м. ППФП.	**1**		
Тема : Эстафетный бег в командах.	Практическая работа: ОФП.Специальные упражнения легкоатлета. Эстафетный бег в командах (переноска медецинболов- девушки). Медленный бег с равномерной скоростью на кроссовой дистанции (девушки: бег на 200 м, ходьба 100 м, бег 1000 м через 200 м ходьбы, бег на 200 м. ППФП		**1**	
	Практическая работа: ОФП.Специальные упражнения легкоатлета Эстафетный бег в командах (переноска партнера). Медленный бег с равномерной скоростью на кроссовой дистанции- юноши: бег на 400 м, ходьба 100 м, бег 800 м через 100 м ходьбы, бег на 400 м) .ППФП.	**1**		

Тема Преодоление полосы препятствий .	Практическая работа: ОФП.Специальные упражнения легкоатлета. Преодоление полосы препятствий (3-4 препятствия высотой 30-40 см) Медленный бег с равномерной скоростью на дистанции кросса (девушки: бег на 500 м, ходьба 100м, бег 1000 м через 100 м ходьбы, бег на 500 м.ППФП.		1	
	юноши: бег на 200 м через 100м ходьбы, бег 1000 м через 100м ходьбы, бег на 200 м).ППФП.	1		
Тема : Эстафеты в парах	Практическая работа: ОФП.Специальные упражнения легкоатлета. Эстафеты в парах. Медленный бег с равномерной скоростью на дистанции кросса (девушки: бег на 500 м, ходьба 100м, бег 1000 м через 100 м ходьбы, бег на 500 м;		1	
	юноши: бег на 200 м через 100м ходьбы, бег 1000 м через 100м ходьбы, бег на 200 м)	1		
Тема : Медленный бег с равномерной скоростью на дистанции кросса	Практическая работа: ОФП.Специальные упражнения легкоатлета Медленный бег с равномерной скоростью на дистанции кросса (девушки- в течение 20 мин, юноши- в течение 30 мин).ППФП.	1	1	
Тема : Контрольное пробегание дистанции: девушки 2000м.	Практическая работа: ОФП.Специальные упражнения легкоатлета.. Сдача учебного норматива в кроссовом беге девушки -2000м.ППФП.		1	
Тема : Контрольное пробегание дистанции: юнош3000м.	Практическая работа: ОФП.Специальные упражнения легкоатлета.. Сдача учебного норматива в кроссовом беге юноши- 3000м.ППФП.	1		
Раздел 2 Спортивные игры	**Баскетбол**	**14**	**14**	
Тема: Техника безопасности. Правила игры. Техника стойки и передвижения..	Практическая работа: ОФП.. *Стойки нападающего :*стойка баскетболиста в нападении стойке готовности; Стойка игрока, владеющего мячом. *Стойки защитника:* стойка с параллельной постановкой стоп (параллельная); стойка с выставленной вперед ногой . *Передвижения в нападении.* 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. *Передвижения в защит.*Ходьба и медленный бег, бег спиной вперед, передвижения приставными шагами .Эстафеты.ППФП.	1	1	
Тема: Техника ловли и передачи мяча.	Практическая работа: ОФП**.** *Ловле мяча двумя руками на месте:* имитация приема перекладыванием мяча из рук одного занимающегося в руки другого; индивидуальные упражнения; упражнения ловли мяча, посланного партнером. *Остановка двумя шагами с ловлей мяча двумя руками на уровне груди:* с места;после передвижения ходьбой; после передвижения медленным бегом. Выполнение приема в целом по ориентирам с ловлей мяча, посланного партнером с отскоком от пола**.** *Передачи мяча:* двумя руками от груди; одной рукой от плеча: 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	
Тема: Техника ведения мяча.	Практическая работа: ОФП. *Ведение с высоким отскоком мяча (высокое ведение*); *с низким отскоком мяча (низкое ведение):* на месте- поочередно правой и левой рукой, с элементами жонглирования, низкое ведение на месте с поворотом вокруг своей оси; высокое ведение в движении по прямой с изменением направления движения переводом мяча с руки на руку перед собой: «зигзаг». Эстафеты. ППФП.	2	2	
Тема: Техника броска мяча.	Практическая работа: ОФП. *Броски мяча:* Выполнения броска с места: бросок двумя руками от груди ;бросок двумя руками от головы *(*сверху*);*бросок одной рукой от плеча; бросок одной рукой от головы (сверху); штрафной бросок. Учебная игра с заданием. ППФП.	2	2	
Тема: Техника защитных действий.	Практическая работа: ОФП. *Вырывание мяча:* выполнение приема при пассивном сопротивлении соперника; в момент овладения мячом нападающим; вырывание мяча из рук соперника при его активном противодействии. *Перехват мяча:*при ведении*,*при передачи.Учебная игра с заданием. ППФП.	1	1	

Тема: Тактика игры в нападении.	Практическая работа: ОФП. *Индивидуальные действия.* Действия игрока без мяча: отвлекающий маневр; выход для получения мяча**;** выхода с места; выход в движении; выход для овладения отскоком мяча**.** *Действия игрока с мячом*: розыгрыше мяча; атаке корзины; Индивидуальные тактические действия :с использованием ловли и передачи мяча; с использованием ведения мяча; с использованием бросков мяча в корзину. Сочетания индивидуальных тактических действий игрока без мяча и с мячом. Выполнение разновидностей сочетаний действий на позициях нападающих разного игрового амплуа при пассивном противодействии защитника; при активном противодействии защитника**.** Учебная игра. ППФП.	2	2	
Тема: Тактика игры в защите.	Практическая работа: ОФП. *Индивидуальные действия.* Действия против нападающего без мяча: не позволить сопернику выгодно открыться для получения мяча или для взятия отскока; быть готовым оказать помощь партнеру на опасном участке обороны. Действия против нападающего, владеющего мячом: действия направлены на предотвращение результативных атакующих приемов, таких, как передача мяча, проход с дриблингом, бросок мяча. Учебная игра с заданием.ППФП.	2	2	
Тема: Двухсторонняя игра в баскетбол.	Практическая работа: ОФП. Упражнения по кругу. Двухсторонняя игра в баскетбол. ППФП.	2	2	
Раздел: Лѐгкая атлетика		**8**	**8**	
Тема: Техника безопасности. Техники бега по прямой в беге на средние и длинные дистанции.	Практическая работа: ОФП, бег с высоким подниманием колен, семенящий бег, бег с забрасыванием голени назад, бег прыжками (колесо) с переходом на обычный бег на отрезки 30-40м. Повторить технику высокого старта, финиширование Многократный бег с ускорением на 30-60м, в медленном и среднем темпе. Имитация движений рук при беге. Бег: 500м, 1000м. ППФП.,упражнения на восстановление дыхания, расслабление мышц, концентрацию внимания	**2**	**2**	
Тема: Техники бега по прямой в беге на короткие дистанции.	Практическая работа: ОФП, специальные беговые упражнения на отрезках 30 — 40 м : бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с забрасыванием голени, бег прыжковыми шагами, ускорения. Повторить технику низкого старта и стартового разгона, финиширование .Повторные пробежки с невысокой скоростью на 60м.; бег с ускорением 40м. Все упражнения выполняются свободно, с постепенно нарастающей частотой движений, с последующим переходом на обычный бег. Имитация движения рук как во время бега. Бег 200м, 100м. Челночный бег 10*10м ППФП, упражнения на восстановление дыхания, расслабление мышц, концентрацию внимания	**2**	**2**	
Тема: Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	Практическая работа: ОФП, беговые и прыжковые упражнения, ускорения. Прыжок с места с двух ног через препятствие с подтягиванием коленей к груди; отталкивание с шага, прыжок в «шаге» с приземлением на маховую ногу, пробежка по разбегу с обозначением отталкивания, прыжок с 3,5,7,9, шагов разбега.. 4-е прыжка в длину с места (м) ППФП.	**1**	**1**	
Тема: Техники метания гранаты.	Практическая работа: ОФП, беговые и прыжковые упражнения . Имитация отведения снаряда в ходьбе, беге. 1вариант: метание с 4 бросковых шагов с отведением гранаты на 2 шага способом «прямо —назад»; 2 вариант: метание с 4 бросковых шагов с отведением снаряда на 2 шага способом «дугой вверх—назад» - в ходьбе, беге. ППФП.	**1**	**1**	
Тема: Техника старта на этапах эстафетного бега.	Практическая работа: ОФП, беговые и прыжковые упражнения. Занятие стартового положения 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, Эстафета Эстафетный бег 4*400м. ППФП.	**2**	**2**	
	Самостоятельная работа. Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия до-	**20ч**	**20ч**	

	полнительными видами спорта.			
	ИТОГО:	**108ч**	**108ч**	
Наименование разделов и тем	**Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студента**	**Объѐм часов**		**Уровень освоения**
		2курс		
		юноши	*юноши*	
1	**2**	**3**	**4**	**5**
3семестр		**48ч**	**48ч**	
	Аудиторные занятия	**32ч**	**32ч**	
Теоретическая часть		**1**	**1**	
Тема 5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста (1ч)	Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.	1	1	
Раздел: Лѐгкая атлетика		**8**	**8**	
Тема:. Техника безопасности. Техника высокого старта и стартового ускорения в беге на средние и длинные дистанции.	Практическая работа: ОФП, беговые и прыжковые упражнения, ускорения. Выполнение команд: «На старт!», «Марш!»; выбегание с высокого старта по прямой; выбегание с высокого старта при входе в поворот.60-100м. Эстафеты.ППФП, упражнения на восстановление дыхания, расслабление мышц, концентрацию внимания	1	1	
Тема: Техника финиширования в беге на средние и длинные дистанции.	Практическая работа: ОФП, беговые и прыжковые упражнения, ускорения. Имитация финишного броска: выполнения в ходьбе быстрого наклона туловища вперед с отведением рук назад и выставлением ноги вперед, набегание на финиш. Бег: девушки 500м, юноши 800м ППФП, упражнения на восстановление дыхания, расслабление мышц, концентрацию внимания.	1	1	
Тема: Техника низкого старта и стартового разгона в беге на короткие дистанции.	Практическая работа: ОФП, беговые и прыжковые упражнения, ускорения. Бег с низкого старта по прямой и на повороте самостоятельно, по команде. Бегт100м. ППФ, упражнения на восстановление дыхания, расслабление мышц, концентрацию внимания	1	1	
Тема: Техника финиширования в беге на короткие дистанции. ..	Практическая работа: ОФП, беговые и прыжковые упражнения, ускорения. Финишный бросок: наклона туловища вперед с отведением рук назад в ходьбе при медленном и быстром беге; наклон вперед на ленточку с поворотом плеча в ходьбе при медленном и быстром беге. Финиширование на максимальной скорости любым способом. Бег на 30 — 40 м с ускорением на финише; наклон вперед на финишный створ с отведением рук назад при ходьбе и беге с различной скоростью; бросок на финишный створ с поворотом плеч при ходьбе и беге с различной скоростью. Упражнения выполняются самостоятельно, группой. ППФП., упражнения на восстановление дыхания, расслабление мышц, концентрацию внимания.	1	1	
Тема: Техника бега в эстафете. Передача эстафетной палочки.	Практическая работа: ОРУ, беговые и прыжковые упражнения, ускорения. Держание эстафетной палочки; техники передачи эстафетной палочки способом «сверху»; передачи эстафетной палочки в парах(правой и левой рукой) -на месте, с предварительным движением рук при беге, при передвижении шагом, команду «Хоп» давать при приближении. В начале выполнения всех упражнений команду подает преподаватель, позже — передающий эстафетную палочку. Эстафета 4х100м. ППФП.	1	1	
Тема: Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	Практическая работа: ОФП, беговые и прыжковые упражнения, ускорения. Имитация постановки ноги и отталкивания в сочетании с работой рук; имитация отталкивания с одного шага; поточные прыжки в шаге, отталкиваясь толчковой ногой через 1-3 беговых шага с приземлением на маховую ногу; прыжки в длину с3-5 беговых шагов разбега через препятствия. Многократные прыжки в	2	2	

	«шаге» с различной скоростью бега; прыжки в «шаге» на возвышение (маты и.т.д.); прыжки в длину с 3-7 беговых шагов с постепенным набором скорости. Прыжок с места.Эстафеты. ППФП..			
Тема: Техника метания гранаты.	Практическая работа: ОФП, беговые и прыжковые упражнения. имитация финального усилия при метании гранаты (соя боком в сторону метания)держась правой рукой за жгут; т.ж. но имитация финального усилия с помощью преподавателя; метание набивного мяча сидя на гимнастической скамейке; имитация входа в положение «натянутого лука»,стоя левым боком к гимнастической стенки; метание снаряда вперед—вверх, стоя левым боком в сторону метания. Эстафеты.ППФП..	1	1	
Раздел: Спортивные игры	**Гандбол (ручной мяч) (девушки)**		**14**	
Тема: Техника безопасности. Техника перемещений.	Практическая работа: ОФП,**.** техника передвижения поворотов, стоек: рывки из разных и.п.; прыжки в чередовании с бегом; бег с обеганием препятствий, ориентиров, с перекладыванием различных предметов. Игра 3х3 без бросков по воротам проводится на одной половине площадки. Результат определяется по времени или до 20—30 передач..ППФ.		1	
Тема: Техника ловли и передачи мяча.	Практическая работа: ОФП. , Ловля мяча двумя руками при активном сопротивлении . Передача мяча: ; при движении партнеров в одном направлении; по прямой траектории; по навесной траектории; с отскоком от площадки; с преодолением помех (стойки, ширмы, игроки).Передача и ловля мяча с отскоком от площадки; передача мяча с последующим перемещением; передача мяча с движением в одном направлении, в различных направлениях; передача и ловля мяча в тройках, передача мяча с преодолением помех. Игра 3х3 на одной половине поля, на время .ППФ.		2	
Тема: Техника ведения мяча.	Практическая работа: ОФП, Ведение мяча с низким отскоком, в парах; ведения мяча в парах с заданиями. Игра 4х4 без бросков по воротам проводится на одной половине площадки. Результат определяется по времени или до 20—30 передач. ППФ.		2	
Тема: Техника броска мяча.	Практическая работа: ОФП бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, бросок с места; бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитника. Игра 4х4 на одной половине поля, на время..ППФ.		2	
Тема: Техника защитных действий..	Практическая работа: ОФП. Блокирование мяча: двумя руками сверху на месте; двумя руками сверху в прыжке; одной рукой сбоку, снизу ; игрока без мяча; игрока с мячом. Игра 4х4 на одной половине поля, на количество забитых мячей.. ППФ.		1	
Тема: Тактика игры в нападении.	Практическая работа: ОФП. *Индивидуальные действия* . Финт: перемещением без мяча при встречном движении (показать уход в сторону одним шагом – выполнить уход в другую сторону) ; перемещением без мяча при встречном движении (показать уход влево – выполнить уход вправо); перемещением без мяча при параллельном движении (остановка – изменить направление движения);перемещением с мячом при встречном движении (показать уход – выполнить ведение в другую сторону); броском – выполнить уход .Выбор места для взаимодействия; уход скрытый от защитника; уход скрытый и выбор места для взаимодействия. Учебная игра с заданием.ППФ.		2	
Тема: Тактика игры в защите.	Практическая работа: ОФП. *Индивидуальные*. Опека нападающего игрока далеко от ворот .Опека игрока в зоне ближних бросков. Учебная игра.ППФ.		2	
Тема: Двухсторонняя игра в гандбол по правилам.	Практическая работа: ОФП. Упражнения по кругу Двухсторонняя игра. ППФ.		2	
Раздел: Спортивные игры	**Футбол (юноши)**	**14**		
Тема: Техника безопасности. Правила игры. Техника перемещений.	Практическая работа: ОФП. 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).	2		

	Эстафеты. ППФ.			
Тема: Техника владения мячом (удары, остановки).	Практическая работа: ОФП. *Удары по мячу ногой.* Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом. На короткое и среднее расстояние. *Удары по мячу головой.* Удары на точность : в определенную цель на поле, в ворота, партнеру. *Остановка мяча.* Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Учебная игра с заданием.ППФ.	2		
Тема: Техника ведения мяча.	Практическая работа: ОФП. *Ведение мяча.* Ведение внешней и внутренней стороной стопы: движущихся партнеров; изменяя скорость(выполняя ускорения и рывки),не теряя контроль над мячом.Эстафеты.ППФ.	2		
Тема: Техника защитных действий..	Практическая работа: ОФП. *Отбор мяча.* Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом ,- выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде. Учебная игра с заданием. ППФ.	2		
Тема: Тактика игры в нападении.	Практическая работа: ОФП. *Индивидуальные действия с мячом.* Использование наиболее рациональных способов ударов по мячу, ведения мяча, остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча и с места расположения соперников. Применение различных видов обводки (с изменением направления движения) в зависимости от игровой ситуации. *Обманные движения (Финты:)* финт уходом, финт ударом, финт остановкой. Выполнение обманных движений в единоборстве. Учебная игра. ППФ.	2		
Тема: Тактика игры в защите.	Практическая работа: ОФП. *Индивидуальные действия***.** Правильное расположение игроков на малых площадках в ограниченных составах при обороне. Выполнение защитниками игровых функций, правильной позиции по отношению к подопечному игроку нападающей команды и противодействие получению им мяча. Выполнение «закрывания» противника. Использование изучаемых приемов отбора мяча в игровой обстановке. Зонная система защиты, персональная система защиты, смешенная защита. Учебная игра с заданием. ППФ.	2		
Тема: Двухсторонняя игра в футбол по правилам..	Практическая работа: ОФП. Упражнения по кругу. Двухсторонняя игра в футбол. ППФ.	2		
Теоретическая часть		**1**	**1**	
Тема 1.Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.(2ч)	Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Материнство и здоровье.		1	
	Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни.	1		
Раздел. Гимнастика		**8**	**8**	
Тема: Техника безопасности. Общеразвивающие упражнения**.**	Практическая работа: Строевые упражнения: *Строевые приемы . Передвижения:* Строевой шаг. *Построения и перестроения:* Построения в шеренгу. ОФП Комплекс ОРУ №1..Упражнения по кругу.ППФП	**1**	**1**	
Тема: Упражнения в паре с партнером	Практическая работа: Строевые упражнения: *Строевые приемы . Передвижения:* Походный шаг *Построения и перестроения* Построение в колонну.ОФП. Упражнения в паре с партнером. Упражнения по кругу(№2). Игра «Перетяни партнера» ППФП.	**1**	**1**	
Тема: Упражнения с гантелями для развития силы.	Практическая работа: Строевые упражнения: *Строевые приемы . Передвижения:* Движение на месте *Построения и перестроения* Построение в шеренгу, колонну, круг и т. д. по распоряжению. ОФП. Упражнения с гантелями для развития силы. Упражнения по кругу(№2). Эстафета «Перетягивание каната»ППФП.	**2**		
Тема: Упражнения с гимнастическим обручем..	Практическая работа: Строевые упражнения: *Строевые приемы . Передвижения:* Движение на месте *Построения и перестроения* Построение в шеренгу, колонну, круг и т. д. по распоряжению.		**2**	

	ОФП.*Упражнения с гимнастическим обручем*: повторить- положение обруча в пространстве, способами держания и захвата обруча; перекаты,повороты, вращения гимнастическим обручем. Комбинация упражнений с обручем №2 Эстафета «Прокати обруч» ППФП.			
Тема: Упражнения с гимнастической палкой.	Практическая работа: Строевые упражнения: *Строевые приемы . Передвижения:* Движение вперед с шага на месте *Построения и перестроения.* ОФП.*Упражнения с гимнастической палкой:* повторение различных положений с гимнастической палкой в пространстве(симметричные, несимметричные), способами держания и захвата гимнастической палки.Комплекс№2.Игра «Слушай сигнал» . ППФП.	**1**	**1**	
Тема: Упражнения у гимнастической стенки.	Практическая работа: Строевые упражнения: *Строевые приемы . Передвижения:* Изменение характера передвижения *Построения и перестроения.* ОФП.*Упражнения у гимнастической стенки*: для силы мышц туловища, ног, рук. Упражнения по кругу(№2). Комбинированная эстафета. ППФП.	**1**	**1**	
Тема: Упражнение с набивным мячом.	Практическая работа: Строевые упражнения: *Строевые приемы . Передвижения:* Изменение ширины шага и скорости движения *Построения и перестроения* Перестроение из одной шеренги в две.ОФП.Упражнения с набивным мячом: для рук плечевого пояса, туловища, ног, упражнения комплексного воздействия; бросковые упражнения. Комплекс упражнения с набивным мячом№2. Игры «Салки с мячом». ППФП.	**2**		
Тема: Упражнение с гимнастическим мячом.	Практическая работа: Строевые упражнения: *Строевые приемы . Передвижения:* Изменение ширины шага и скорости движения *Построения и перестроения* Перестроение из одной шеренги в две.ОФП. Упражнение с гимнастическим мячом: повторение способы- держания мяча, махм, круги, «восьмерка». Комбинация упражнения с гимнастическим мячом №2. Игра «Салки с мячом». ППФП.		**2**	
	Самостоятельная работа. Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта	**16**	**16**	
4семестр		**60ч**	**60ч**	
	Аудиторные занятия	**40ч**	**40ч**	
Теоретическая часть		**1**	**1**	
Тема 2.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. (2ч)	Особенности самостоятельных занятий для девушек. Коррекция фигуры.		1	
	Особенности самостоятельных занятий для юношей .	1		
Раздел. Гимнастика		**8**	**8**	
Тема: Упражнений для коррекции нарушений осанки	Практическая работа: Строевые упражнения: *Строевые приемы . Передвижения:* Движение бегом *Построения и перестроения* Построение из двух шеренг в одну. ОФП. Упражнений для коррекции нарушений осанки: упражнения для создания и укрепления мышечного корсета, для мышц брюшного пресса, для мышц боковой поверхности туловища. Упражнения по кругу. Игры «Пятнашки» с мешочком на голове, «Восточный официант». ППФП.	2	2	
Тема: Упражнений для коррекции зрения	Практическая работа: Строевые упражнения: *Строевые приемы . Передвижения:* Перемена направления захождением плечом *Построения и перестроения* Перестроение из шеренги уступом.ОФП. Упражнений для коррекции зрения: упражнение для развития центральной фиксации -способности глаз различать один из предметов лучше, чем остальные, - и восстановления увлажняющего слоя глаз; упражнение для улучшения кровообращения и доступа кислорода к глазам и лицу, расслабления глазных мышц, ослабления негативных последствий привычки смотреть искоса Упражнения по кругу. Эстафеты. ППФП.	1	1	

Тема: Упражнений в чередовании напряжения с расслаблением	Практическая работа: Строевые упражнения: *Строевые приемы . Передвижения:* Перемена направления захождением плечом *Построения и перестроения* Перестроение из шеренги уступом.ОФП. Упражнений в чередовании напряжения с расслаблением: упражнения в расслаблении мышц выполняются в различных исходных положениях: лежа, сидя, стоя. Упражнения по кругу. Эстафеты. ППФП.	**1**	**1**	
Тема: Упражнения производственной гимнастики. Вводная гимнастика.	Практическая работа: Строевые упражнения: *Строевые приемы . Передвижения:* Движение в обход по точкам и линиям зала *Построения и перестроения* Перестроение из шеренги в колонну с захождением отделений плечом. ОФП. Упражнений вводной гимнастики:. Комплекс №2. Упражнения по кругу. Составление комплекса вводной гимнастики.	**2**	**2**	
Тема: Упражнения производственной гимнастики. Физкультурная минутка..	Практическая работа: Строевые упражнения: *Строевые приемы . Передвижения Построения и перестроения Размыкания и смыкания* Размыкание из одного круга в два ОФП. Упражнения производственной гимнастики: Физкультурная минутка:общего воздействия;для улучшения мозгового кровообращения; для снятия утомления с плечевого пояса и рук, с туловища и ног; физкультурная минутка изометрическая, состоит из упражнений в самосопротивлении и напряжении отдельных мышечных групп.Упражнения по кругу. Эстафеты. ППФП.	**2**	**2**	
Теоретическая часть		**1**	**1**	
Тема 4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. (1ч)	Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций.	1	1	
Раздел. Кроссовая подготовка		**8**	**8**	
Тема : Техника безопасности. Кроссовый бег по дистанции.	Практическая работа: ОФП.Специальные упражнения легкоатлета. Эстафетный бег с преодолением препятствий. ». Кроссовый бег по дистанции: девушки – бег 100 м, ходьба 100 м, бег 2х1000 м в чередовании с 200 м ходьбы, бег 100 м. Скорость можно изменять по усмотрению преподавателя. ППФП.		1	
	юноши– бег 400 м, ходьба 100 м, бег 2х1000 м в чередовании с 100 м ходьбы, бег 400 м.	1		
Тема : Медленный бег с равномерной скоростью на кроссовой дистанции.	Практическая работа: ОФП.Специальные упражнения легкоатлета.Эстафета «Челнок». Медленный бег : девушки – бег 200 м, ходьба 200 м, бег 2х1000 м в чередовании с 200 м ходьбы, бег 200 м. ППФП.		1	
	юноши – бег 500 м, ходьба 100 м, бег 2х1000 м в чередовании с 100 м ходьбы, бег 500 м.	1		
Тема : Бег с изменением скорости и направления.	Практическая работа: ОФП.Специальные упражнения легкоатлета. Бег с изменением скорости и направления . Медленный бег с равномерной скоростью на кроссовой дистанции (девушки: бег на 200 м, ходьба 100 м, бег 1000 м через 200 м ходьбы, бег на 200 м.ППФП.		1	
	Эстафетный бег в командах (переноска партнера- юноши)юноши: бег на 400 м, ходьба 100 м, бег 800 м через 100 м ходьбы, бег на 400 м)	1		
Тема :. Эстафетный бег в командах	Практическая работа: ОФП.Специальные упражнения легкоатлета легкоатлета. Эстафетный бег в командах (переноска медецинболов- девушки). Медленный бег на дистанции кросса с равномерной скоростью (девушки: бег на 400 м, ходьба 100 м, бег 1000 м через 100 м ходьбы, бег на 400 м. ППФП.		1	
	юноши: бег на 100 м, ходьба 100 м. бег 1000 м через 100 м ходьбы, бег на 100 м).	1		
Тема :. Преодоление полосы препятствий	Практическая работа: ОФП.Специальные упражнения легкоатлета. Преодоление полосы препятствий . Медленный бег с равномерной скоростью на дистанции кросса (девушки: бег на 400 м, ходьба 100м, бег 1000 м через 200 м ходьбы, бег на 400 м.ППФП.		1	
	юноши: бег на 100 м, ходьба 100 м, бег 1000 м через 200м ходьбы, бег на 100 м**.**	1		
Тема : Эстафета «Групповые прыгуны».	Практическая работа: ОФП.Специальные упражнения легкоатлета Эстафета «Групповые прыгуны». Медленный бег с равномерной скоростью на дистанции кросса (девушки: бег на 500 м, ходьба 100м, бег 1000 м через 100 м ходьбы, бег на 500 м.ППФП.		1	

	юноши: бег на 200 м через 100м ходьбы, бег 1000 м через 100м ходьбы, бег на 200 м)-55 мин.	1		
Тема : Медленный бег с равномерной скоростью на дистанции кросса	Практическая работа: ОФП.Специальные упражнения легкоатлета Медленный бег с равномерной скоростью на дистанции кросса (девушки- в течение 20 мин, юноши- в течение 30 мин).ППФП.		1	
Тема : Контрольное пробегание дистанции: девушки 2000м.	Практическая работа: ОФП.Специальные упражнения легкоатлета. Сдача учебного норматива в кроссовом беге (девушки 2000м.		1	
Тема : Контрольное пробегание дистанции:юноши3000м.	Практическая работа: ОФП.Специальные упражнения легкоатлета. Сдача учебного норматива в кроссовом беге юноши- 3000м.	1		
Раздел 2 Спортивные игры	**Баскетбол**	**14**	**14**	
Тема: Техника безопасности. Правила игры. Техника стойки и передвижения..	Практическая работа: ОФП.. Повторить стойки нападающего и защитника; *стойки защитника:* закрытая стойка. *Передвижения в нападении*. П о в о р о т ы : поворот в движении. О с т а н о в к и : остановке прыжком**.** *Передвижения в защите*: скрестный шаг- скачок. чередует с остановками и поворотами.Эстафеты.ППФП.	1	1	
Тема: Техника ловли и передачи мяча.	Практическая работа: ОФП**.** *Ловле мяча двумя руками :* выполнение разновидностей ловли мяча, посланного партнером, после предшествующего передвижения игрока и остановки. *Остановка двумя шагами с ловлей мяча двумя руками на уровне груди:* чередование разновидностей остановки в вариативных условиях; игара«Мяч ловцу» *Передачи мяча:* двумя руками от головы (сверху);одной рукой от головы (сверху): на месте с последующим двигательным действием. Подвижные игры.ППФП.	2	2	
Тема: Техника ведения мяча.	Практическая работа: ОФП. *Ведение с высоким отскоком мяча (высокое ведение*); *с низким отскоком мяча (низкое ведение):* Низкое ведение в движении при пассивном сопротивлении отступающего приставными шагами Чередование высокого и низкого ведения с изменением скорости передвижения в эстафетах. Эстафеты.ППФП.	2	2	
Тема: Техника броска мяча.	Практическая работа: ОФП. *Броски мяча в движении:* бросок одной рукой сверху(от плеча, от головы) в движении; одной рукой сверху (от плеча, от головы) после вышагивания; одной рукой сверху (от плеча, от головы) после ведения мяча, или проход-бросок, Учебная игра с заданием. ППФП.	2	2	
Тема: Техника защитных действий.	Практическая работа: ОФП**.** *Выбивание мяча***:**выбивание мяча снизу и сверху из рук неподвижно стоящего нападающего; в момент ловли мяча нападающим от партнера на месте; выполнение приема в момент ловли мяча нападающим в движении; выполнение приема в момент опускания мяча нападающим вниз после его ловли в прыжке. Учебная игра с заданием. ППФП.	1	1	
Тема: Тактика игры в нападении.	Практическая работа: ОФП. *Групповые тактические действия.* Взаимодействия двух игроков: «передай мяч и выходи», заслоны, «двойка», наведение и пересечение. Взаимодействия трех игроков: «треугольник», «тройка», «малая восьмерка», «скрестный выход», «сдвоенный заслон» и «наведение на двух игроков**».** Учебная игра. ППФП.	2	2	
Тема: Тактика игры в защите.	Практическая работа: ОФП **.** *Групповые тактические действия.* **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 з а щ и т ы : *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	2	2	
Тема: Двухсторонняя игра в баскетбол.	Практическая работа: ОФП. Упражнения по кругу. Двухсторонняя игра в баскетбол. ППФП.	2	2	
Раздел: Лѐгкая атлетика		**8**	**8**	

Тема: Техника безопасности. Техники бега по прямой в беге на средние и длинные дистанции.	Практическая работа: ОФП, бег с высоким подниманием колен, семенящий бег, бег с забрасыванием голени назад, бег прыжками (колесо) с переходом на обычный бег на отрезки 30-40м. Повторить технику высокого старта, финиширование Многократный бег с ускорением на 80-100м со средней и высокой скоростью. Имитация движений рук при беге. Бег 500м, 1500м. ППФ,упражнения на восстановление дыхания, расслабление мышц, концентрацию внимания	2	2	
Тема: Техники бега по прямой в беге на короткие дистанции.	Практическая работа: ОФП, специальные беговые упражнения на отрезках 30 — 40 м : бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с забрасыванием голени, бег прыжковыми шагами, ускорения. Повторить технику низкого старта и стартового разгона, финиширование .Повторные пробежки с невысокой и средней скоростью на 80 м; бег с ускорением 60м. Все упражнения выполняются свободно, с постепенно нарастающей частотой движений, с последующим переходом на обычный бег. Имитация движения рук как во время бега. Бег. 100м, 200м. челночный бег 10х10м. ППФ, упражнения на восстановление дыхания, расслабление мышц, концентрацию внимания	2	2	
Тема: Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	Практическая работа: ОФП, беговые и прыжковые упражнения, ускорения. прыжок в «шаге» с 3-5 шагов разбега; прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11,13,15 шагов разбега. ППФ.	1	1	
Тема: Техники метания гранаты.	Практическая работа: ОФП, беговые и прыжковые упражнения . Имитация отведения снаряда в ходьбе, беге; 3 вариант**:** метание с 4 бросковых шагов с отведением снаряда на 2 шага способом «вперед —вниз —назад» 4 вариант**:** метание с 5 бросковых шагов с отведением мяча на 3 шага способом «вперед —вниз —назад». - в ходьбе,. беге. 4й прыжок с места ППФ.	1	1	
Тема: Техника старта на этапах эстафетного бега.	Практическая работа: ОРУ, беговые и прыжковые упражнения. 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 4х400м. ППФ	2	2	
	Самостоятельная работа.Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта,	**20ч**	**20ч**	
	ИТОГО:	**108ч**	**108ч**	
	ВСЕГО:	**216ч**	**216ч**	

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 (ОД.01.06)

Содержание обучения	**Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)**
1	2
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
Введение. Физ. культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания.
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.	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 учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности
5. Физическая культура в профессиональной дея-	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами дви-

тельности специалиста	гательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования
ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
Учебно-тренировочные занятия	
Легкая атлетика.	Освоение техники беговых упражнений (бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м,500м,800м,1000м, эстафетный бег 4 х 100 м, 4 х 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 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),шестиминутный бег. бега по прямой с различной скоростью, сдача контрольных нормативов
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, временны х 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. ***Актовый 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 библ. колледжа).
2. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 кл. Учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2011. (есть в библ. 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 методикойс 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., БогушасВ.М. , МатыцинО.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. Голощапов 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., МаюровЯ.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., МенхинА.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. ЦипинЛ.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

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»). www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

Электронные книги для студентов в открытом доступе:

http://spo.1september.ru В.Неустроев. Уроки кроссовой подготовки.
www.belgtis.ru Лях В.И. Физическая культура. 10-11 кл. Учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2011.А. А. Бишаева «Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие.» – М., КНОРУС- 2016.-304с.
http://ksderbenceva.ucoz.ru Чешихина В.В., Кулаков В.Н., Филимонова С.И «Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодёжи» /. - 2000г.

Ю.Д.Железняк, «Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»» учебное пособие для студ. Высш. Учебн. Заведений».-М.: «Академия»,2004.-272с.
Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А «Гигиена физического воспитания и спорта» - 2002г
В.П.Лукьяненко. « Физическая культура: основы знаний»-Ставрополь. : Изд-во СГУ.-2001-224с.
Бирюков А.А «Лечебный массаж». - 2000г.
Дубровский В.И. «Лечебная физическая культура» - 2001г.
Федюкович Н.И «Анатомия и физиология человека». - 2003г.
Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов, «Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений».М.: «Академия»,2003.-450с.
Б.А.Ашмарин, «Теория и методики физического воспитания»-М.: «Просвещение», 1990.-287с.
М.Л.Укроп,А.М.Шлемин. «Гимнастика.» -М.: «ФиС», 1977.
http://www.booksmed.com/ Матвеева.Н.А. «Гигиена и экология человека», 2005г.
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	ОК10	Выполнение рефератов,

	ном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - технику безопасности на занятиях по ФК; - цели и задачи спортивной тренировки; - как дозировать физическую нагрузку и осуществлять самоконтроль на занятиях ФК; - виды спорта, которые изучает программа по ФК и их специфику; - как проводить профилактику профессиональных заболеваний средствами и методами ФВ	безопасности на занятиях по ФК; - применять знания на практике; - оказывать медицинскую помощь; - осуществлять самоконтроль на занятиях ФК; - подбирать упражнения и выполнять их согласно разным видам деятельности		презентаций
2. Легкая атлетика.	Должен знать: - правила соревнований по разным видам легкой атлетики; - технику бега на разные дистанции; - технику прыжков длину; - технику метания мяча на дальность; - технику эстафетного бега; - как выполнять контрольные нормативы по бегу и прыжкам	Должен уметь: - выполнять беговые упражнения; - выполнять технику бега с высокого и низкого старта на разные дистанции на результат; - выполнять технику прыжков в длину с места и с разбега на результат	ОК10	Выполнение рефератов, презентаций, контрольных нормативов
3. Спортивные игры Баскетбол	Должен знать: - правила игры и соревнований по баскетболу; - технику передвижения баскетболиста; - технику выполнения ведения мяча, разных видов бросков и передач мяча индивидуально и в парах; - как осуществляется судейство в игре и жесты судей; - как выполнять контрольные нормативы по баскетболу	Должен уметь: - выполнять специальные упражнения баскетболиста; - выполнять основные элементы техники: ведение мяча, броски, передачи; - судить игру в баскетбол; - выполнять контрольные нормативы	ОК10	Выполнение рефератов, презентаций, контрольных нормативов
4. Спортивные игры Гандбол	Должен знать: - правила игры и соревнований по гандболу; - технику передвижения гандболиста; - технику выполнения передач мяча; - технику выполнения броска мяча партнеру; - технику выполнения броска мяча по воротам;	Должен уметь: - выполнять специальные упражнения гандболиста; - выполнять основные элементы техники: передачи мяча партнеру, броски по воротам, 7м штрафной ; - судить игру в гандбол; - выполнять контрольные нормативы	ОК10	Выполнение рефератов, презентаций, контрольных нормативов

	технику выполнения 7м броска по воротам; - как осуществляется судейство в игре и жесты судей; - как выполнять контрольные нормативы по гандболу			
5. Спортивные игры Футбол	Должен знать: - правила игры и соревнований по футболу; - технику передвижения футболиста; - технику выполнения ведения мяча, разных видов передач и приёмов мяча индивидуально и в парах; - как осуществляется судейство в игре и жесты судей; - как выполнять контрольные нормативы по футболу	Должен уметь: - выполнять специальные упражнения футболиста; - выполнять основные элементы техники: ведение мяча, передачи мяча индивидуально и в парах, удар по воротам; - судить игру в футбол; - выполнять контрольные нормативы	ОК10	Выполнение рефератов, презентаций, контрольных нормативов
6.Кроссовая подготовка	Должен знать: - правила соревнований по кроссовому бегу; - технику бега по пересеченной местности; - технику бега с препятствиями; - контрольные нормативы по кроссовому бегу.	Должен уметь: - выполнять беговые упражнения; - выполнять технику кроссового бега на результат	ОК10	Выполнение рефератов, презентаций, контрольных нормативов
7.Гимнастика	Должен знать: - технику выполнения основных строевых приёмов и упражнений; - технику выполнения и дозировку для общеразвивающих упражнений для разных групп мышц; - технику выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний; - контрольные нормативы по силовой подготовке	Должен уметь: - выполнять основные строевые приёмы и упражнения; - выполнять общеразвивающие упражнения и соблюдать их дозировку; - выполнять упражнения для профилактики профессиональных заболеваний; - контрольные нормативы по силовой подготовке	ОК10	Выполнение рефератов, презентаций, контрольных нормативов

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 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.