

КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ВОЛГОГРАДСКИЙ СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»



А.С. Калинин /

2019г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### БД.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

общеобразовательного цикла

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности:

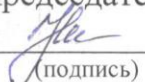
- 
- 49.02.01. «Физическая культура»
  - 44.02.02. «Преподавание в начальных классах»
  - 44.02.01. «Дошкольное образование»
- 

гуманитарного профиля

Волгоград  
2019г.

ОДОБРЕНА  
Предметной (цикловой)  
комиссией \_\_\_\_\_  
Протокол № 9 от «01» апреля 2019г.

Председатель ПЦК


 / Моисеева Н.И.  
(подпись) (Ф.И.О.)

Автор


Моисеева Н.И. преподаватель физической  
культуры, высшей квалификационной кате-  
гории.

 / Моисеева Н.И.  
(подпись) (Ф.И.О.)

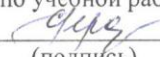
Михеева А.Ю. преподаватель физической  
культуры, высшей квалификационной кате-  
гории.

 / Михеева А.Ю.  
(подпись) (Ф.И.О.)

Атарщикова В.Д. преподаватель физиче-  
ской культуры.


 / Атарщикова В.Д.  
(подпись) (Ф.И.О.)

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора  
по учебной работе

 / \_\_\_\_\_  
(подпись) (Ф.И.О.)  
«15» 05 2019г.

протокол №87 от «15» мая 2019 г

Эксперт

 / Каминский А.Н.  
(подпись) № 7 (Ф.И.О.)  
кандидат педагогических наук,  
директор МОУ «Лицей №7»

	стр.
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	8
1.1 Область применения программы учебной дисциплины.....	8
1.2 Место учебной дисциплины в структуре ППСЗ.....	8
1.3 Планируемые результаты освоения учебной дисциплины.....	8
1.4 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины.....	11
2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	12
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	12
2.2 Содержание учебной дисциплины.....	13
2.3 Тематический план.....	18
2.4 Содержание профессиональной оставляющей.....	38
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	39
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.....	39
3.2. Информационное обеспечение.....	39
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	41
5. ПРИЛОЖЕНИЯ.....	47

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебной дисциплины БД 04 Физическая культура разработана в соответствии с федеральным компонентом государственных образовательных стандартов среднего общего образования.

Получение среднего общего образования в пределах соответствующей образовательной программы среднего профессионального образования осуществляется в соответствии со следующими нормативными документами:

Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. от 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016) (далее – Федеральный закон об образовании);

приказом Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. N 1578 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N 413";

Примерной основной образовательной программой среднего общего образования. // Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з);

Примерная программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций. – М.: Издательский центр «Академия», 2015

Автор

А.А. Бишаева, профессор кафедры физического воспитания Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова, д. п.н., профессор

Рецензенты:

А. И. Тимонин, директор Института педагогики и психологии ФГБОУ ВПО «Костромской государственный университет им. Н.А. Некрасова», зав. кафедрой педагогического образования, д.п.н., профессор;

Л.Л. Чернова, руководитель физического воспитания ГАПОУ "Московский образовательный комплекс им. В. Талалихина" г. Москвы;

реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ППССЗ 49.02.01. «Физическая культура», 44.02.02. «Преподавание в начальных классах», 44.02.01. «Дошкольное образование» на базе основного общего образования, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования (ФГАУ «ФИРО»». Протокол № 3 от 21.07.2015 г.

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих **целей:**

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

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

В рабочую программу включено содержание, направленное на формирование у студентов компетенций, необходимых для качественного освоения ОПОП СПО по указанной *специальности*.

В рабочей программе представлены: содержание учебного материала (основные дидактические единицы), последовательность его изучения, распределение учебных часов, тематика лабораторных работ/практических занятий, виды самостоятельных работ студента (СРС), тематика рефератов (докладов), индивидуальных проектов с учетом специфики осваиваемой *специальности*, формы и метода контроля образовательных результатов обучающихся.

### **Общая характеристика учебной дисциплины**

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

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. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

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 кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, кроссовой подготовки, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются нетрадиционные (ритмическая и атлетическая гимнастика, стретчинг, и др.). Вариативные компоненты содержания обучения выделены курсивом.

Специфика изучения учебной дисциплины является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

С этой целью до начала обучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию). Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Используя результаты медицинского осмотра студента, его индивидуальное желание заниматься тем или иным видом двигательной активности, преподаватель физического воспитания распределяет студентов в учебные отделения: спортивное, подготовительное и специальное.

На спортивное отделение зачисляются студенты основной медицинской группы, имеющие сравнительно высокий уровень физического развития и физической подготовленности, выполнившие стандартные контрольные нормативы, желающие заниматься одним из видов спорта, культивируемых в СПО. Занятия в спортивном отделении направлены в основном на подготовку к спортивным соревнованиям в избранном виде спорта.

На подготовительное отделение зачисляются студенты основной и подготовительной медицинских групп. Занятия носят оздоровительный характер и направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки обучающихся.

На специальное отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Занятия с этими студентами нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» пред-

полагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты. Темой реферата, например, может быть: «Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья» (при том или ином заболевании).

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)<sup>1</sup>.

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования (ППССЗ).

- Виды внеаудиторной самостоятельной работы студентов

Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО).

- Формы и методы текущего контроля: индивидуальные задания; практические задания
- Форма промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом по специальности *входной контроль, зачёт, дифференцированный зачёт*

---

<sup>1</sup> В приложениях к программе представлены требования к оценке физической подготовленности и двигательных умений обучающихся в основном подготовительном и специальном учебном отделениях.

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## *Физическая культура*

### **1.1 Область применения программы учебной дисциплины**

Программа учебной дисциплины Физическая культура является частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО – программы подготовки специалиста среднего звена (далее – ППССЗ) по специальностям среднего профессионального образования: 49.02.01 «Физическая культура», 44.02.02 «Преподавание в начальных классах», 44.02.01 «Дошкольное образование» гуманитарного профиля профессионального образования.

### **1.2 Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ**

Учебная дисциплина является дисциплиной общеобразовательного учебного цикла в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего общего образования профессиональные образовательные организации при разработке учебных планов ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ) формируют общеобразовательный цикл, включая общеобразовательные учебные дисциплины (общие и по выбору) из обязательных предметных областей: Физическая культура, Экология и Основы безопасности жизнедеятельности

Изучение учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура завершается промежуточной аттестацией в форме дифференциального зачета в рамках освоения ППССЗ на базе основного общего образования.

### **1.3 Планируемые результаты освоения учебной дисциплины**

#### **Выпускник на базовом уровне научится:**

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно - корригирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

#### **Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;



- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

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

• **личностных:**

Л 1 - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

Л 2 - 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;

Л 3 - потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

Л 4 – приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

Л 5 - 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;

Л 6 - готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

Л 7 - способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

Л 8 - 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;

Л 9 – принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л 10 - умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л 11 - патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

Л 12 - готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

М 1 - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

М 2 - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

М 3 - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

М 4 - 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;

М 5 - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

М 6 - 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:**

П 1 - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

П 2 - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

П 3 - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

П 4 - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

П 5 - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Освоение содержания учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий в контексте преемственности формирования общих компетенций.

<b>Виды универсальных учебных действий</b>	<b>Общие компетенции (в соответствии с ФГОС СПО по специальности/профессии)</b>
<b>Личностные</b> (обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию обучающихся и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях)	ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
<b>Регулятивные</b> целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль (коррекция), саморегуляция, оценка (обеспечивают организацию обучающимися своей учебной деятельности)	ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
<b>Познавательные</b> (обеспечивают исследовательскую компетентность, умение работать с информаци-	ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ей)	
<b>Коммуникативные</b> (обеспечивают социальную компетентность и учет позиции других людей, умение слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, взаимодействовать и сотрудничать со сверстниками и взрослыми)	ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

Контроль и оценивание результатов освоения учебной дисциплины осуществляется в соответствии с контрольно-оценочными средствами (КОС) по учебной дисциплине.

#### **1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины**

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 226 часа, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 117 часов;
- самостоятельная работа обучающегося 109 часов.

В том числе часов вариативной части учебных циклов ППСЗ: не предусмотрено.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

#### Тематический план учебной дисциплины

Вид учебной работы	Количество часов
	Профиль профессионального образования
	гуманитарного профиля
<b>Аудиторные занятия. Содержание обучения</b>	<b>специальности СПО</b>
<b>Теоретическая часть</b>	<b>109 в процессе урока</b>
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	16
Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	16
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	15
Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	20
Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	21
Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	21
<b>Практическая часть</b>	<b>117</b>
Учебно-методические занятия	в процессе урока
Учебно-тренировочные занятия	
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	30
Гимнастика	10
Спортивные игры:	
Волейбол	18
Баскетбол	18
Нетрадиционные (Базовые виды аэробики)	39
<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента</b>	
Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.	<b>в процессе урока</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированный зачёт</b>	
<b>ВСЕГО</b>	<b>226</b>

Профильное изучение общеобразовательной учебной дисциплины БД 05 Физическая культура осуществляется частичным перераспределением учебных часов и отбором дидактических единиц в зависимости от важности тем для специальностей 49.02.01 «Физическая культура», 44.02.02 «Преподавание в начальных классах», 44.02.01 «Дошкольное образование»

## **2. 2 Содержание учебной дисциплины**

### **Раздел 1. Теоретическая часть**

#### **Тема 1.1 Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО**

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». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.

#### **Тема 1.2 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья**

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. Двигательная активность.

Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

#### **Тема 1.3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

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

#### **Тема 1.4 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки**

Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

#### **Тема 1.5 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности**

Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и

учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии.

Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.

Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.

Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.

**СРС** Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.  
Составление индивидуального комплекса физических упражнений.

## **Тема 1.6 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста**

Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.

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

**СРС** Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время

## **Раздел 2. Практическая часть**

### **Учебно-методические занятия**

Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов студентов

**Тема 2.1** Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.

**Тема 2.2** Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.

**Тема 2.3** Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.

**Тема 2.4** Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.

**Тема 2.5** Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.

**Тема 2.6** Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма.

**Тема 2.7** Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

**Тема 2.8** Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру).

**Тема 2.9** Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

### **Раздел 3. Учебно-тренировочные занятия**

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.

#### **Тема 3.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка**

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 × 100 м, 4 × 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 места; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).

**СРС** Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.

Упражнения для развития прыгучести и скоростно-силовых качеств применительно к бегу и прыжкам.

Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.

Упражнения на координацию.

#### **Тема 3.2 Гимнастика**

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсорику. 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, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).

Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

**СРС** Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.

Ознакомление с методикой проведения корригирующей гимнастики.

Обучение корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки).

Составление комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом

направления будущей профессиональной деятельности.

### **Тема 3.3 Спортивные игры**

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

#### **Волейбол**

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

#### **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.

**СРС** Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.

Написание рефератов с использованием литературы, Интернет-ресурсов.

Совершенствование технических элементов в спортивных играх, выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, упражнения на ловкость, быстроту и координацию.

### **Тема 3.4 Нетрадиционные (Базовые виды аэробики)**

Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма.

Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений.

Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах

Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.

Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.

Дыхательная гимнастика

Упражнения дыхательной гимнастики могут быть использованы в качестве профилактического средства физического воспитания.



Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. Позволяет увеличивать жизненную емкость легких. Классические методы дыхания при выполнении движений.

Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).

Спортивная аэробика

Занятия спортивной аэробикой совершенствуют чувство темпа, ритма, координацию движений, гибкость, силу, выносливость.

Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа (четырежды непрерывное исполнение). Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.

Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.

Стретчинговая гимнастика, динамические комплексы упражнений.

**СРС** Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций и композиций в процессе самостоятельных занятий.

Графическая запись упражнений на мышцы спины и рук.

Графическая запись упражнений для мышц туловища (пресс, спина, шея, бицепсы плеча) 5-6 упражнений.

Подобрать упражнения для мышц живота и ног.

Составить 2-3ОРУ на область шеи

Составить 3-4 ОРУ на широчайшие мышцы спины

Записи произвольных композиций на 16-32 счета.

Составить связку на 32 счета.

### 2.3. Тематический план

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	Содержание учебного материала		1
<b>Введение</b>	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО <i>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.</i> <i>Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.</i>	16	
Теоретическая часть	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	16	
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	15	
	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	20	
	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	21	
	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	21	
<b>Раздел 1.</b>	<b>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</b>	<b>46</b>	
Тема 1.1.	Содержание учебного материала	30	2,3
Спринтерский бег	Практическое занятие №1 Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Эстафетный бег. Специально беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. <i>Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.</i>	1	2
	Практическое занятие №2 Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Эстафетный бег. Специально беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	2
	Практическое занятие №3 Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Эстафетный бег. Бег на результат 100м. Специально беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. <i>Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни.</i>	1	2
	Практическое занятие №4 Бег на результат 100м. Эстафетный бег. Финиширование. Специально беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	2

Тема 1.2. Прыжки в длину, метание гранаты	Практическое занятие №5 Прыжок в длину. Отталкивание. Специально беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Метание гранаты. <i>Современное состояние здоровья молодежи.</i>	1	2
	Практическое занятие №6 Прыжок в длину. Приземление. Челночный бег. Специально беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Метание гранаты.	1	2
	Практическое занятие №7 Прыжок в длину на результат. Специально беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Метание гранаты.	1	2
Тема 1.3. Метание гранаты	Практическое занятие №8 Метание гранаты на дальность с 5 – 6 шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	2
Тема 1.4. Бег на средние дистанции	Практическое занятие №9 Бег на средние дистанции. ОРУ в движении. Челночный бег. Развитие выносливости и ловкости. Тактика бега на средние дистанции. <i>Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.</i>	1	2
	Практическое занятие №10 Бег на средние дистанции. ОРУ в движении. Челночный бег. Развитие выносливости и ловкости. Тактика бега на средние дистанции.	1	2
Тема 1.5. Бег по пересечен- ной местности	Практическое занятие №11 Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ.	1	2
	Практическое занятие №12 Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие выносливости и ловкости.	1	2
	Практическое занятие №13 Бег 17 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие выносливости и ловкости. <i>Двигательная активность.</i>	1	2
	Практическое занятие №14 Бег 18 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	2

	Практическое занятие №15 Бег 18 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	2
	Практическое занятие №16 Бег 19 мин. Преодоление горизонтальных препятствий напрыгиванием. ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	2
	Практическое занятие №17 Бег 19 мин. Преодоление горизонтальных препятствий прыжком. ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие выносливости. <i>Влияние экологических факторов на здоровье человека.</i>	1	2
	Практическое занятие №18 Бег 20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий прыжком. ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	2
	Практическое занятие №19 Бег 20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий прыжком. ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	2
	Практическое занятие №20 Бег 22 мин. Преодоление горизонтальных препятствий прыжком. ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	2
	Практическое занятие №21 Бег 3 км (д), 5 км (ю). ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	2
Тема 1.6 Спринтерский бег	Практическое занятие №22 Низкий старт и стартовый разгон. Бег по дистанции. Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. <i>О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании.</i>	1	2
	Практическое занятие №23 Низкий старт и стартовый разгон. Бег по дистанции. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие скоростных способностей.	1	2
	Практическое занятие №24 Низкий старт и стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие скоростных способностей.	1	2
	Практическое занятие №25 Низкий старт и стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие скоростных способностей.	1	2

	<i>Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни.</i>		
	Практическое занятие №26 Бег на результат 100м. ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие скоростных способностей.	1	2
Тема 1.7. Прыжок в высоту. Метание гранаты	Практическое занятие №27 Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов способом «перешагивание». Метание гранаты на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специально беговые упражнения. <i>Рациональное питание и профессия..</i>	1	2
	Практическое занятие №28 Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов способом «перешагивание». Метание гранаты на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специально беговые упражнения.	1	2
	Практическое занятие №29 Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов способом «перешагивание». Метание гранаты на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специально беговые упражнения. <i>Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж</i>	1	2
	Практическое занятие №30 Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов способом «перешагивание». Метание гранаты на дальность с 5-6 шагов в коридор. ОРУ. Специально беговые упражнения.	1	2
	<b><i>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся</i></b> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Упражнения для развития прыгучести и скоростно-силовых качеств применительно к бегу и прыжкам. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Упражнения на координацию. Правила соревнований по прыжкам в длину, по метаниям.		3
<b>Раздел 2</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>54</b>	
Тема 2.1. Баскетбол	Содержание учебного материала	18	2,3
	Практическое занятие №1 Передвижения и остановки игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной от плеча. Быстрый прорыв 2х1. Развитие скоростных качеств.	1	2

	Инструктаж по ТБ.		
	Практическое занятие №2 Передвижения и остановки игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной от плеча. Быстрый прорыв 2х1. Развитие скоростных качеств.	1	2
	Практическое занятие №3 Передвижения и остановки игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной от плеча. Быстрый прорыв 2х1. Развитие координационных способностей. <i>Материнство и здоровье.</i>	1	2
	Практическое занятие №4 Передвижения и остановки игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной от плеча. Быстрый прорыв 3х2. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	2
	Практическое занятие №5 Передвижения и остановки игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной от плеча. Быстрый прорыв 3х2. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	2
	Практическое занятие №6 Передвижения и остановки игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита 2-3. Развитие скоростных и координационных способностей. <i>Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</i>	1	2
	Практическое занятие №7 Передвижения и остановки игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита 2-3. Развитие скоростных способностей.	1	2
	Практическое занятие №8 Передвижения и остановки игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита 2-3. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	2
	Практическое занятие №9 Передвижения и остановки игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная	1	2

защита 2-3. Развитие скоростных и координационных способностей. <i>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.</i>		
Практическое занятие №10 Передвижения и остановки игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита 2-3. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	2
Практическое занятие №11 Передвижения и остановки игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита 2-1-2. Развитие скоростных способностей.	1	2
Практическое занятие №12 Передвижения и остановки игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита 2-1-2. Развитие скоростных способностей.	1	2
Практическое занятие №13 Передвижения и остановки игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных способностей. <i>Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.</i>	1	2
Практическое занятие №14 Передвижения и остановки игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных способностей.	1	2
Практическое занятие №15 Передвижения и остановки игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных способностей. <i>Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.</i>	1	2
Практическое занятие №16	1	2

	Передвижения и остановки игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных способностей.		
	Практическое занятие №17 Передвижения и остановки игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных способностей.	1	2
	Практическое занятие №18 Передвижения и остановки игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных способностей.	1	2
	<b>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся</b> Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий Написание рефератов с использованием литературы, Интернет-ресурсов. Совершенствование технических элементов в спортивных играх, выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, упражнения на ловкость, быстроту и координацию.		3
Тема 2.2. Волейбол	Содержание учебного материала	<b>18</b>	2,3
	Практическое занятие №1 Стойки и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	1	2
	Практическое занятие №2 Стойки и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	2
	Практическое занятие №3	1	2



Стойки и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. <i>Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.</i>		
Практическое занятие №4 Стойки и передвижение игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	2
Практическое занятие №5 Стойки и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. <i>Основные признаки утомления.</i>	1	2
Практическое занятие №6 Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	2
Практическое занятие №7 Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	2
Практическое занятие №8 Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	2
Практическое занятие №9 Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей. <i>Факторы регуляции нагрузки.</i>	1	2
Практическое занятие №10 Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний	1	2

	прием мяча. Прямой нападающий удар из 2 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей/		
	Практическое занятие №11 Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	2
	Практическое занятие №12 Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	2
	Практическое занятие №13 Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей. <i>Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.</i>	1	2
	Практическое занятие №14 Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	2
	Практическое занятие №15 Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей. <i>Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.</i>	1	2
	Практическое занятие №16 Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	2
	Практическое занятие №17	1	2

	Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
	Практическое занятие №18 Стойки и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	2
	<b>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся</b> Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий Написание рефератов с использованием литературы, Интернет-ресурсов. Совершенствование технических элементов в спортивных играх, выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, упражнения на ловкость, быстроту и координацию.		3
<b>Раздел 3</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>15</b>	
Тема 3.1. Строевые упражнения. Акробатика	Содержание учебного материала	10	2,3
	Практическое занятие №1 Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения для коррекции зрения. Длинный кувырок. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей. <i>Режим в трудовой и учебной деятельности.</i>	1	2
	Практическое занятие №2 Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. ОРУ в движении. Длинный кувырок. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей.	1	2
	Практическое занятие №3 Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Длинный кувырок. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов. Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря. Упражнения на гимнастической ска-	1	2

	мейке. Развитие координационных и силовых способностей.		
	<p>Практическое занятие №4</p> <p>Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Длинный кувырок. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов. Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря. Развитие координационных и силовых способностей.</p>	1	2
	<p>Практическое занятие №5</p> <p>Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря. Развитие координационных и силовых способностей.</p> <p><i>Активный отдых.</i></p>	1	2
	<p>Практическое занятие №6</p> <p>Перестроение из одной шеренги уступом. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов. ОРУ с предметами. Упражнения для коррекции зрения. Упражнения в равновесии. Развитие координационных и силовых способностей.</p>	1	2
	<p>Практическое занятие №7</p> <p>Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов. ОРУ с предметами. Комплексы упражнений вводной гимнастики. Упражнения в равновесии. Развитие координационных и силовых способностей.</p>	1	2
	<p>Практическое занятие №8</p> <p>Перестроение из одной шеренги уступом. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов. ОРУ. Комплексы упражнений вводной гимнастики. Упражнения в равновесии. Развитие координационных и силовых способностей.</p> <p><i>Вводная и производственная гимнастика.</i></p>	1	2
	<p>Практическое занятие №9</p> <p>Перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов. ОРУ. Упражнения в равновесии. Развитие координационных и силовых способностей.</p>	1	2

	Комплексы упражнений производственной гимнастики.		
	Практическое занятие №10 Перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом. Сед углом; стоя на коленях наклон назад (д); стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов. ОРУ. Упражнения в равновесии. Развитие координационных и силовых способностей. Комплексы упражнений производственной гимнастики.	1	2
	<b>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся</b> Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий. Ознакомление с методикой проведения корригирующей гимнастики. Обучение корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки). Составление комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.		3
<b>Раздел 4</b>	<b>Нетрадиционные (Базовые виды аэробики)</b>	<b>58</b>	
Тема 4.1. Разновидности ходьбы и бега.	Содержание учебного материала	39	2,3
	Ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали, кругу с различными движениями руками и ходьба с хлопками. <i>Коррекция фигуры</i>	1	2
	Ходьба в полуприседе на носках.	1	2
	Ходьба, высоко поднимая колени, в полуприседе на носках. Шаги ноги врозь – ноги вместе. <i>Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.</i>	1	2
	Шаг с поворотом, кругом, скрестный шаг.	1	2
	Шаг с выпадами, приставной шаг. <i>Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</i>	1	2
	Бег аналогично шагам, на месте, с продвижением вперед, в сторону, по диагонали.	1	2
	Подскок на двух ногах, на одной ноге. Подскок: ноги врозь – ноги вместе, «бабочка». <i>Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</i>	1	2
Тема 4.2. Подскоки и прыжки.	Подскок с захлестом, подскок с выпадами, с махами.	1	2
	Подскок с подъемом колена, подскок на пятку. Прыжки: ноги вместе – ноги врозь.	1	2

	<i>Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций.</i>		
Тема 4.3. ОРУ в аэробике	ОРУ на область шеи.	1	2
	ОРУ на трапецевидные мышцы. <i>Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие.</i>	1	2
	ОРУ на дельтовидные мышцы.	1	2
	ОРУ на широчайшие мышцы спины. <i>Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии.</i>	1	2
	ОРУ на бицепсы плеча.	1	2
	ОРУ на заднюю поверхность плеча (трицепс). <i>Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.</i>	1	2
	Упражнения на мышцы живота.	1	2
	Мышцы бедра. Упражнения на переднюю и заднюю группы. <i>Методы повышения эффективности производственного и учебного труда</i>	1	2
	Мышцы бедра. Упражнения на медиальную группу (внутреннюю поверхность бедра).	1	2
	Упражнения на мышцы голени.	1	2
Тема 4.4. Основные шаги и их разновидности в аэробике.	Марш, открытый шаг, сокращение двуглавой мышцы плеча (бицепс). <i>Значение мышечной релаксации.</i>	1	2
	Приставной шаг с движением рук «низкая гребля».	1	2
	Скрестный шаг (виноградная лоза) с движением рук, сокращение трехглавой мышцы плеча (трицепс). <i>Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности</i>	1	2
	Двойной приставной шаг с движением рук.	1	2
	Подъем колена вверх с движением рук «высокая гребля». <i>Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.</i>	1	2
	Подъем ноги в сторону с подъемом рук вверх.	1	2
Тема 4.5. Оздоровительная аэробика.	Базовая аэробика низкой интенсивности.	5	2
	Упражнения низкой ударности, низкой интенсивности. Упражнения с гимнастической палкой. <i>Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.</i>	2	2
	Ознакомление с содержанием подготовительной, основной, заключительной части урока.	2	2

	<i>Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</i>		
	Упражнения высокой интенсивности – танцевальные упражнения.	1	2
	Партерная часть. Упражнения на развитие мышц верхней конечности мышц туловища: груди, живота, спины. <i>Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.</i>	2	2
Тема 4.6. Гимнастическая аэробика.	Воркаут. Джейн Фонда. Базовая аэробика разной интенсивности.	1	2
	Спортивно-прикладная, интервальная, аэробика. Силовая с элементами бокса.	1	2
	<b>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся</b> Графическая запись упражнений на мышцы спины и рук. Графическая запись упражнений для мышц туловища (пресс, спина, шея, бицепсы плеча) 5-6 упражнений. Подобрать упражнения для мышц живота и ног. Составить 2-ЗОРУ на область шеи Составить 3-4 ОРУ на широчайшие мышцы спины Записи произвольных композиций на 16-32 счета. Составить связку на 32 счета. Составить комплекс упражнений.		3
Дифференцированный зачёт			
Всего		<b>226</b>	

## Темы рефератов (докладов), индивидуальных проектов

### 1. Темы по баскетболу:

А баскетбол что, не спорт? Баскетбол - игра миллионов! Баскетбол — стимулятор нашей жизни. Баскетбол — частичка нашей жизни! Баскетбол — шаг к здоровью. Баскетбол блокадного Ленинграда. Баскетбол в нашей жизни. Баскетбол древних майя. Баскетбол и его разновидности. Мини-баскетбол. Баскетбол и его разновидности. Стритбол. Баскетбол как один из факторов развития роста школьников. Баскетбольный бросок через призму математики. Влияние занятий баскетболом на развитие координационных способностей детей 1-4 классов. Возникновение и развитие баскетбола. Всё о баскетболе Детский баскетбол. Звезды профессионального баскетбола России. Звёзды профессионального баскетбола США. История баскетбола в России. История баскетбола в Волгограде. История и развитие уличного баскетбола. История первого чемпионата мира по баскетболу. История развития баскетбола. Корфбол - тот же баскетбол? Мир баскетбола Моя любимая игра - Стритбол. Оборудование и инвентарь баскетбольного зала. Первый чемпионат мира по баскетболу. Подвижные игры на основе баскетбола. Появление и развитие баскетбола. Правила баскетбола. Жесты судей. Правила игры в баскетбол. Совершенствование баскетбола. Совершенствование умений владения мячом в баскетболе. Современные правила игры в баскетбол. Состояние и развитие баскетбола в России. Терминология и правила в баскетболе. Техника баскетболиста. Элементы техники баскетбола.

### 2. Темы по волейболу:

Волейбол играют все. Влияние занятий волейболом на здоровье. Волейбол — большой шаг к здоровью. Волейбол — великая игра Волейбол - игра на все времена. Волейбол — частичка моей жизни! Волейбол в моей жизни. Волейбол и его разновидности. Волейбол как один из факторов развития школьников. Волейбол сегодня. Волейболист, на которого я хочу быть похожим. Волейбольное обозрение. Воспитательное значение игры "Волейбол". Выдающиеся волейболисты. География волейбола. Геральдика известных волейбольных клубов. Детский волейбол. Женский волейбол. Занятия волейболом как средство сохранения и укрепления здоровья школьников. Звёзды профессионального волейбола Европы. Звезды профессионального волейбола России. Звезды профессионального волейбола Волгограда. История возникновения волейбола в России. История развития волейбола в Волгограде. История волейбольного мяча История первого чемпионата мира по волейболу. История происхождения и развития волейбола. История развития волейбола. Мини-волейбол по-японски. Мини-волейбол в школе.. Мир вокруг волейбольного мяча. Мой любимый вид спорта - волейбол. Мой любимый волейбол. Мой мир волейбола. Моя жизнь — спорт, она же — волейбол! Нужен ли интеллект волейболисту? О волейболе и известных волейболистах. Пионербол. История возникновения. Пионербол и волейбол. Такие разные и одинаковые. пляжный волейбол Подвижные игры на основе волейбола. Почему я хочу стать волейболистом Правила волейбола и судейство.

Правила игры в волейбол Психологическая подготовка волейболистов. Психологическая подготовка юных волейболистов к соревнованиям. Развитие волейбола в СССР и России. Славные странички волейбола Совершенствование волейбола. Современные правила игры в волейбол. Спортивная игра – волейбол. Влияние времени на ее популярность. Техника волейболиста. Фаустбол или фистбол? Феномен подросткового фанатизма — волейбольные фанаты. Формирование характера игрока на занятиях в волейбольной секции.

### 3. Темы по гимнастике:

Акробатика: спорт или искусство? Алина Кабаева – гордость России. Великая гимнастка Светлана Хоркина. Влияние тренировок по художественной гимнастике на мой организм. Влияние упражнений аэробики на физическое развитие и укрепление здоровья девушек 10-11-х классов. Воспитание гибкости с помощью восточных оздоровительных гимнастик. Гимнастика – спорт для всех. Гимнастика как необходимое сопровождение в жизни человека. Гимнастика удлинняет молодость человека. Гимнастика художественная. Достоинства общей гимнастики. Изучение акробатических упражнений в начальной школе. Красивая осанка. Лечебная гимнастика при нарушении опорно-двигательной системы. Математика через призму гим-



настики. Мир моих увлечений — художественная гимнастика. Мое увлечение — гимнастика. Моё увлечение - художественная гимнастика. Моя жизнь в художественной гимнастике. Система оздоровительных занятий на основе аэробики. Система спортивной работы в нашем поселке в советские годы. Спортивная аэробика как вид спорта. Удивительный мир художественной гимнастики. Утренняя гимнастика на страже здоровья. Художественная гимнастика — красивый вид спорта. Художественная гимнастика – самый красивый вид спорта. Художественная гимнастика – это красота духа и тела. Художественная гимнастика в моей жизни. Художественная гимнастика и я. Художественная гимнастика, как искусство. Художественная гимнастика: спорт или искусство?

#### **4. Темы по Легкой атлетике**

"Прекрасная Елена". Все на турник!. Герои нашего времени. Елена Исинбаева. Елена Исинбаева — гордость нашей страны. Моё увлечение — легкая атлетика. Наша гордость - Лилия Нурутдинова.

#### **5. Темы по дзюдо, борьбе, тхэквондо, боксу:**

Богатырь земли Порховской — Николай Быков. Боевое искусство — дзюдо. Боевое искусство Японии кекусинкай-до. Боевые воинские искусства Древней Руси. Бокс. От Древней Греции до наших дней. Влияние регулярных занятий в спортивной секции тхэквондо на физическое здоровье учащихся. Вольная борьба – моё увлечение. Восточные единоборства — спорт или искусство?. Годзю-рю – боевое искусство. Греко-римская борьба — спорт для настоящих мужчин. Дзюдо — гибкий путь. Дзюдо и самбо как саморазвивающиеся и взаимообогащающие системы спортивных единоборств. История развития дзюдо. Карате — активный образ жизни. Каратэ – спорт сильных духом и телом. Кикбоксинг: развитие человека. Киукишункай карате-до. Мое самбо. Кобудо-спорт для совершенствования духа, разума и тела. Моё увлечение — вольная борьба. Монастырь Шаолинь. Моя мечта – профессия тренера по дзюдо. Популярные боевые искусства мира, их описание и особенности. Психологическая подготовка в кикбоксинге. Развитие дзюдо в нашем городе. Развитие самбо в нашем городе. Самбо — борьба настоящих мужчин. Самбо в моей школе. Самоутверждение и самореализация в обществе через воспитание лидерства посредством занятий спортом (тхеквон-до). Спорт для настоящих мужчин. Таеквондо – что означает "Путь ноги и кулака". Тхеквондо — спорт сильных духом и телом. Тхеквондо как искусство и спорт. Тхэквондо – добрая дорога к здоровью. Ушу — спорт здорового духа и тела. Эффективность влияния тхеквондо на физическое и умственное развитие детей 10-11 лет.

#### **6. Темы по здоровью**

Береги здоровье смолоду. Влияние гиподинамии на состояние здоровья школьника. Влияние учебной нагрузки на состояние здоровья учащихся среднего школьного возраста. Влияние физических упражнений на здоровье человека. Влияние физических упражнений на формирование опорно-двигательного аппарата (осанку). Влияние физической культуры и спорта на здоровье детей. Влияют ли физические нагрузки на сердце человека? Волшебные точки здоровья Гиподинамия — болезнь цивилизации. Главный путь к здоровью – спорт. Детерминация травматизма юных спортсменов. Если хочешь быть здоров. Закаливание — эффективное средство укрепления здоровья человека. Здоровый ребенок сегодня — здоровое поколение завтра. Здоровым быть модно. Здоровье — это не все, но все без здоровья — это ничто. Здоровье в твоих руках. Здоровьесбережение. Играйте на здоровье. Индексы физического совершенства организма учащихся. Как сохранить здоровье и остаться хорошим учеником?

Как сохранить зрение? Кто самый здоровый в классе? Негативное влияние различных видов обуви на стопу подростка. Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушений. Особенности применения физических упражнений при сколиозе. Плоскостопие у младших школьников и дальнейшие способы его устранения на уроках физической культуры. Правильная осанка и ее значение для здоровья и хорошей учебы. Сколиоз — это поправимо! Сколиоз. Как с ним бороться? Спорт — это здоровье и успех. Спорт здоровье берегает или расточает? Спорт на страже здоровья. Семейный кодекс здоровья — есть ли он? Физиолого-

гигиенические факторы как условие сохранения и укрепления здоровья школьников. Физкультура и спорт: общее и различие. Их влияние на здоровье человека. Формула здоровья.

### **7. Темы по здоровому образу жизни**

Ведение здорового образа жизни — залог крепкого здоровья. Влияние активных занятий спортом на развитие учащихся 9-11-х классов. Влияние биоритмов на физическую работоспособность учащихся. Влияние двигательной активности на физическую подготовленность. Влияние здорового образа жизни на физическое развитие человека. Влияние соблюдения режима дня на состояние здоровья и успешность в обучении учащихся младшего школьного возраста. Главные составляющие здорового образа жизни. За здоровый образ жизни. Закаливание — здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни — что это такое? Здоровый образ жизни выбери сам. Значение режима дня для школьника. Как вести здоровый образ жизни без вредных привычек. Как я веду здоровый образ жизни. Как я вижу здоровый образ жизни. Математика и спорт за здоровое будущее. Рациональный режим учебы и отдыха школьника. Роль здорового образа жизни в жизни моих одноклассников. Роль физических упражнений в формировании осанки школьников. Сердце любит движение. Физическая активность - путь к здоровью. Физическая культура как средство мотивации здорового образа жизни. Является ли спорт составляющей здорового образа жизни?

### **8. Темы по здоровому питанию**

Влияние физических нагрузок и полноценного питания на увеличение роста. Здоровое питание на страже здоровья. Здоровое питание - залог крепкого здоровья. Здоровое рациональное питание как средство повышения работоспособности спортсмена.

### **9. Темы по Олимпийским играм**

Герои спорта. Жизнь как подвиг знаменитых спортсменов XX века. Зимние олимпийские игры. Игра принимает всех! Из истории паралимпийских игр. История возникновения Олимпийских игр. История возникновения олимпийского огня. История и география Олимпийских игр. История Олимпиад. Олимпиады в России. История Олимпийских игр. История олимпийского движения: прошлое и настоящее. Легенды спорта. Летние Олимпийские игры. Олимпийские игры (история древняя и молодая). Олимпийские игры в Древней Греции. Олимпийские игры древности. Олимпийские игры на ленте времен. Олимпийские игры: вчера, сегодня, завтра. Олимпийские игры: история, география. Олимпийские медали. Олимпийские объекты в Сочи. Олимпийские рецепты. Олимпийские символы. Олимпийские талисманы. Олимпийские чемпионы. Олимпийское движение в России. Олимпийское движение в Волгограде. Олимпийское движение, физкультура и спорт в девизах, афоризмах, пословицах. Паралимпийские игры: прошлое, настоящее, будущее. Подарок древних греков миру. Покорители спортивных вершин. Пример мужества. Паралимпийские игры. Проведение Олимпиады по зимним видам спорта в теплом климате. Происхождение символов и атрибутов Олимпийских игр. Пьер де Кубертен и его вклад в возрождение Олимпийских игр. XX Олимпийские игры в Турине. Что дала олимпиада «Сочи 2014» России?

### **10. Темы по подвижным играм**

В разделе представлены интересные **темы по подвижным играм**, которые предполагают проведение учащимися исследований народных и национальных игр, практически забытых подвижных игр и спортивных игр родителей, забав и любимых игр школьников разных поколений.

Данные **темы по физкультуре на подвижные игры** можно использовать как в ДОУ, так и в общеобразовательной школе.

Любую тему проекта по физкультуре на подвижные игры можно изменять по своему усмотрению, а также использовать как *тему реферата по физкультуре на подвижные игры*.

Бурятские народные игры. Быстрее, выше, сильнее! Дворовые игры моих родителей. Забытые игры старого двора. Забытые русские игры. Забытые старинные русские игры. Зимние забавы и игры детей. Игры детей разных поколений. Игры моей семьи. Игры народов нашего села. Крикет – национальная игра. Лапта — это классно! Моя любимая игра с мячом. Народные подвижные игры. Национальные игры Якутии. Ненцы, их игры и состязания. Пер-

воклассные игры. Подвижная игра "Морской бой". Подвижные и сюжетные игры на уроках физической культуры младшего школьного возраста. Подвижные игры на уроках легкой атлетики как средство развития быстроты. Подвижные игры. Во что бы поиграть? Популярные Британские спортивные игры. Раннесредневековые игры в программе школьных уроков физической культуры. Саамские игры. Святочные гуляния. Сказка "Никита Кожемяка и змей Горыныч" и русские народные игры. Спортивные игры с мячом. Традиционные спортивные игры народов Таймыра. Элементы народных игр в современной действительности. Я выбираю игры на открытом воздухе.

### **11. Темы по физкультуре**

Актуальная зарядка — настоящая загадка! Виды спорта. Во славу скакалки. Восстановление школьной спортивной площадки. Где и как растут чемпионы. Движение, ты — жизнь! Допинг в спорте: всегда ли все средства хороши? Зимние виды спорта. Значение ведения самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. Информационные технологии в спорте. Как самостоятельно построить спортивную площадку. Комплекс упражнений «Гимнастика для мозга». Метание на уроках в начальной школе. Мир мячей. Мир спорта моими глазами. Мне нужны занятия физкультурой?! Мой дневник достижений. Мой любимый вид спорта. Мой спортивный кумир. Москва – спортивная. Моя жизнь в спорте. Моя спортивная семья. Мяч: от игры до спорта. О спорт, ты мир! О, спорт, ты — мир! От крепости физической к крепости духовной. От чего зависит частота пульса? Познай себя. Практико-ориентированный проект "Музыкальная разминка". Практичность и экологичность спортивного инвентаря и одежды. Путь к Олимпу. Мой дневник достижений. Развитие гибкости. Развитие физических возможностей путем самостоятельной работы. С детства спортом занимаюсь и на дедушку равняюсь. Сам себе тренер. Сделай шаг навстречу спорту. Секреты красоты. Секреты школьного успеха. Семейное физическое воспитание как народная традиция. Семейные традиции: папа, мама, я — спортивная семья. Сила есть — ума не надо? Или спорт учебе не помеха. Скорость в спорте Современный спорт: арена для спортивных достижений или битва за призовые места? «Со спортом не дружишь — не раз о том потужишь». Спорт в Великобритании Спорт в жизни А.С. Пушкина. Спорт в жизни моей семьи. Спорт для души и тела. Спорт и американское образование. Спорт как один из факторов формирования лидерских способностей подростков. Спортивное генеалогическое древо моей семьи. Спортивные праздники в сельской школе. Спортивные семейные традиции. Спортивные суеверия. Спортивные традиции в семье как фактор физического воспитания личности. Спортивный досуг девятиклассников. Спортивный праздник "Нас не догонят". Спортивный уголок — в каждый дом, каждому ребенку. Спортом с детства занимаюсь, олимпийских вершин достичь стараюсь. Стадион будущего. "Супербутсы". Лучшие немецкие изобретения. Тестирование физической подготовленности обучающихся. Уровень физической активности населения. Утренняя гигиеническая гимнастика в моей жизни. Утренняя гимнастика для школьников — зарядка. Физика и спорт. Физическая культура — это урок или путевка в жизнь? Физические качества человека. Физические упражнения для круговой тренировки. Физическое воспитание в семье. Физкультура в школе: спорт или развлечение? Физкультура и спорт в нашей жизни. Физкультминутки на уроках. Формула успеха. Что должен знать юный спортсмен о допинге? Школьная физкультура — первая ступень к спорту. Я выбираю спорт. Я выбираю спорт как альтернативу вредным привычкам.

### **Темы по Армспорту**

Армспорт. Армрестлинг. Армшоу. Рукоборье. А был ли армспорт в СССР? Влияние анаболиков, стероидов и белков на рост мышц. Достижения российских спортсменов в армспорте. Повышение мотивации к уроку физической культуры посредством фитнеса. Секреты крепких мышц.

### **Темы по Автоспорту и Мотоспорту**

Гоночные автомобили — картинги. История автогонок. Мини-багги. Мое увлечение - мотокросс.

### **Темы по Бадминтону**

Бадминтон - олимпийский вид спорта. Виды бадминтона. История бадминтона. Так ли легко играть в бадминтон?

#### **Темы по Бейсболу**

Бейсбол - вчера, сегодня, завтра. История развития бейсбола Полет бейсбольного мяча, который изменил всё. Так ли сложны правила игры в бейсбол.

#### **Темы по Биатлону**

Биатлон и его герои. Биатлон. Олимпийский чемпион Валерий Медведцев. История биатлона История развития биатлона в родном городе. Проблемы развития биатлона.

#### **Темы по Велоспорту**

Вся правда о велосипеде. История велосипеда. Первый велосипед.

#### **Темы по Гольфу**

Гольф - игра для богатых? Гольф в Великобритании Гольф вчера и сегодня. История развития гольфа. Снаряды для игры в гольф.

#### **Темы по Конному спорту**

История конного спорта. Как из жеребенка вырастить спортивную скаковую лошадь? Как научиться ездить верхом на лошади. Путеводитель в мир лошадей Язык лошадей.

#### **Темы проектов по Конькобежному спорту**

Звезды конькобежного спорта. Лидия Скобликова — "Уральская молния". Рекорды в конькобежном спорте Ресурсы в шорт-треке с точки зрения физики.

#### **Темы работ по лыжному спорту**

Горные лыжи в России: отдых или спорт. Детский лыжный спорт: история, современность, перспективы. Жили-были лыжи... Лыжи, физика и здоровье. Лыжная биография Лыжные гонки. Тамара Тихонова — олимпийская чемпионка. Лыжный спорт Лыжный спорт как прогрессивное течение активного образа жизни. Мчатся с горки ледяной скоростные санки! Развитие горнолыжного спорта. Развитие лыжного спорта в России. Размышление о лыжах Хроника скользящего лыжника.

#### **Темы работ по Паркуру**

История паркура. Молодежная субкультура (паркур). Паркур: прошлое, настоящее, будущее.

Темы проектов по Парусному спорту. Звезды парусного спорта. История парусного спорта. Как химия связана с парусным спортом.

#### **Темы работ по Плаванию**

В чем отличие синхронного плавания от спортивного плавания? Влияние плавания на осанку. Водные виды спорта. Математические расчеты и водное поло. Моё увлечение — плавание. Олимпийский чемпион Евгений Шаронов. Плавание – эффективный способ укрепления здоровья и развития двигательной активности подростков в условиях Севера. Плавание в жизни человека. Плавание дарит здоровье Плавание: история, современность, влияние на здоровье человека. Роль плавания в младшем школьном возрасте. Синхронное плавание.

#### **Спортивное плавание.**

Спортивное плавание и его влияние на организм человека. Чем привлекало и привлекает людей подводное плавание? Темы проектов по Радиоспорту. История радиоспорта. Я — охотник на "лис". Мое увлечение радиопеленгацией и радиосвязью.

#### **Темы проектов по Рыболовному спорту**

Интересные виды соревнований в рыболовном спорте. История рыболовного спорта в России. Секреты начинающего рыболова.

#### **Темы по Сноуборду**

История изобретения и становления сноуборда. Мое увлечение – SnowBoard. Снег и скорость. Сноуборд как олимпийский вид спорта.

#### **Темы по Спортивному ориентированию**

Ориентирование в окружающем мире. Пребывание цивилизованного человека в условиях диких гор. Скаутизм и скаутинг.

#### **Темы по Стрелковому спорту**

Совершенствование навыков стрельбы из пистолета в упражнении МП-3. Стрелковый спорт -

старейшая Олимпийская дисциплина. Стрелковый спорт в СССР и России. Стрельба из арбалета. Стрельба из лука.

#### **Темы по Танцам**

Геометрия танца. История танца. "Мы хотим танцевать!" Уличные танцы как средство формирования здорового образа жизни подростков. Современные танцы. Спортивные бальные танцы – это просто прекрасно. Танец - полет души, души творенье... Танцетерапия. Танцы — это гармония души и тела. Танцы в моей жизни. Чирлидинг - это... Что влияет на качество исполнения бальных танцев? Я и мои танцы. Я познаю себя — я познаю мир.

#### **Темы по Теннису**

Большой теннис: техника подачи. Дорога к большому теннису. Настольный теннис — спорт настоящего и будущего. Настольный теннис в моей жизни. Настольный теннис и я. Теннис и здоровье.

#### **Темы по туризму и альпинизму**

Непокорённые вершины. Река Койва как объект водного туризма. Скалолазание — лучший вид спорта. Туризм — путешествие, отдых, познание. Туризм – это здоровый образ жизни.

#### **Темы по Тяжелой атлетике**

История побед Василия Алексеева. Результаты занятий в секции "Юный атлет". Звезды тяжелой атлетики. Снаряды в тяжелой атлетике.

#### **Темы работ по Фехтованию**

Историческое фехтование - взгляд в историю. История фехтования. Мой любимый вид спортивного фехтования. Увлекательное арт-фехтование. Шахматы с мускулами.

#### **Темы по Фигурному катанию**

Исследование влияния занятий фигурным катанием на физическое и умственное развитие детей. История коньков История развития фигурного катания. Как фигурное катание влияет на здоровье человека. Почему коньки скользят? Фигурное катание — зимний олимпийский вид спорта. Фигурное катание в моей жизни Фигурное катание как средство формирования здорового образа жизни.

#### **Темы по Хоккею**

Богатства, отданные людям. Билялетдинов З.Х. — главный тренер сборной России по хоккею. В хоккей играют настоящие мальчишки! В хоккей играют настоящие мужчины. Влияние занятий хоккеем на траве на здоровье. Влияние темперамента на игровое амплуа хоккеистов. История хоккея. Кубок мечты. Мой мир хоккея. О хоккее и известных хоккеистах. Почему я хочу стать хоккеистом и что нужно знать об этом. Психологическая подготовка хоккеистов. Трус не играет в хоккей: правда или миф? Хоккей — мой любимый вид спорта. Хоккей — спорт для настоящих мужчин.

#### **Темы по Шахматам и шашкам**

Из века в век (из истории шахмат). История возникновения шахмат. История шахмат Как появились шахматы? Мои достижения по шашкам . Мои настольные игры Путешествие в шахматное королевство. Шахматы — это интересно! Шахматы — это спорт или интеллектуальная игра? Шахматы в Древней Руси Шахматы в жизни ребёнка Шахматы в нашей жизни. Шахматы в развитии интеллектуальных способностей учащихся начальных классов. Шашки и шахматы. Шашки и шахматы в жизни учёных. Шашки, которые нам помогают.

#### **Темы по Экстремальным видам спорта**

Экстремальные виды спорта. Экстремальные молодежные спортивные движения. Экстремальный спорт и его влияние на здоровье человека. Экстремальный спорт и стресс. За и против. Экстрим по законам спорта.

#### **Темы по футболу**

Барселона" — моя любимая футбольная команда. Real Madrid — история футбольного клуба. Большой футбол в стране. Влияние футбольного клуба БАТЭ на становление личности подростка. Гендерное восприятие спортивной цели футболистами-мальчиками и футболистами-девочками. География футбола Геральдика английских футбольных клубов. Женский футбол. Игра миллионов. Игра на все времена. Интересные факты об английском футболе. История

возникновения футбола в России. История и статистика футбольного клуба "Ливерпуль". История происхождения и развития футбола. История футбола. История футбола в России. История футбольного мяча. Легенды в бою – легенды на поле. Мини-футбол. Мини-футбол. История, правила, функции игроков. Мой любимый футбол. Нужен ли интеллект футболисту? Почему Великобритания является родиной футбола? Работа Лучано Спаллетти с ФК "Зенит". Развитие немецкого футбола. Славные странички футбола. Смысл спорта в жизни. Спортивная игра – футбол. Влияние времени на ее популярность. Старейший футбольный клуб Великобритании "Арсенал". Феномен подросткового фанатизма — футбольные фанаты. Формирование характера игрока на занятиях в школьной футбольной секции. Футбол — великая игра. Футбол — мой любимый вид спорта. Футбол в моей жизни. Футбол как средство развития скоростно-силовых способностей в группах начальной подготовки. Футбол сегодня. Футбол. История создания великой игры. Футболист, на которого я хочу быть похожим. Футбольное обозрение. Футбольный клуб "Динамо". Юрий Жирков мой кумир.

## **2.4. Содержание профильной составляющей**

Для специальностей 49.02.01. «Физическая культура», 44.02.02. «Преподавание в начальных классах», 44.02.01. «Дошкольное образование» профильной составляющей для раздела являются следующие дидактические единицы:

### **Раздел 1. Теоретическая часть**

Тема 1.1 Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО

Тема 1.2 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья

Тема 1.3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Тема 1.4 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки

Тема 1.5 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Тема 1.6 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

### **Раздел 2. Практическая часть**

Учебно-методические занятия

Тема 2.1 Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.

Тема 2.2 Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.

Тема 2.3 Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.

Тема 2.4 Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.

Тема 2.5 Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.

Тема 2.6 Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профиограммы специалиста. Спортотграмма и профиограмма.

Тема 2.7 Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

Тема 2.8 Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру).

Тема 2.9 Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Для реализации программы дисциплины БД.05. Физическая культура в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, используются:

специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии, единоборств и др.);

открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; волейболом, теннисом; футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для метаний.

*Оборудование и инвентарь спортивного зала:*

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки, маты гимнастические, шест для лазания, канат для перетягивания, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита на волейбольные стойки, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи.

*Открытый стадион широкого профиля:*

ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Для проведения учебно-методических занятий используется комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

#### 3.2. Информационное обеспечение

Информационное обеспечение обучения содержит перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

##### **Основные источники**

##### *Для студентов*

Токарева А.В. Самоконтроль и методы оценки физического и функционального состояния студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Токарева А.В., Гетьман В.Д., Ефимова-Комарова Л.Б.— Электрон. текстовые данные.— СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016.— 104 с/

Быченков С.В. Атлетическая гимнастика для студентов [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Быченков С.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2016.— 50 с.

Врублевский Е.П. Легкая атлетика. Основы знаний (в вопросах и ответах) [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Врублевский Е.П.— Электрон. текстовые данные.— М.: Спорт, 2016.— 240 с.

Виноградов П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству [Электронный ресурс]/ Виноградов П.А., Царик А.В., Окуньков Ю.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Спорт, 2016.— 234 с.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс]: документы и методические материалы/ Н.В. Паршикова [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Спорт, 2016.— 208 с

Третьякова Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Третьякова Н.В., Андрюхина Т.В., Кетриш Е.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Спорт, 2016.— 280 с

Токарева А.В. Самоконтроль и методы оценки физического и функционального состояния студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Токарева А.В., Гетьман В.Д., Ефимова-Комарова Л.Б.— Электрон. текстовые данные.— СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016.— 104 с.

Фомин Е.В. Волейбол. Начальное обучение [Электронный ресурс]/ Фомин Е.В., Булыкина Л.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Спорт, 2015.— 88 с.

Майоркина И.В. Подготовка студентов к сдаче нормативных требований [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Майоркина И.В., Сергиевич А.А., Бацевич А.Э.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2015.— 84 с.

Ишмухаметов М.Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Питание в здоровом образе жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие. Специальность 050720 - «Физическая культура». Направление подготовки 050100 - «Педагогическое образование». Профиль подготовки - «Физическая культура»/ Ишмухаметов М.Г.— Электрон. текстовые данные.— Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2014.— 193 с.—

Сахарова Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитонов О.И.— Электрон. текстовые данные.— Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013.— 94 с

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М., 2017

Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М.,2017

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017

Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

#### *Для преподавателей*

Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ, в ред. От 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016.)

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413. Зарегистрировано в Минюсте РФ 07.06.2012 N 24480.

Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. N 1578 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N413"



Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Бишаева А.А. Профессионально – оздоровительная физическая культура студента. Учебное пособие. – М.: 2016

Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.

Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

### ***Интернет ресурсы***

<http://www.iprbookshop.ru/49862.html>.— ЭБС «IPRbooks»

<http://minstm.gov.ru> –Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации

<http://www.edu.ru> – Федеральный портал «Российское образование»:

<http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> –Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) – Официальный сайт Олимпийского комитета России

<http://group32441.narod.ru> – Сайт: Учебно-методические пособия Общевоинская подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)

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

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

Результаты обучения раскрываются через усвоенные знания и приобретенные умения, направленные на приобретение общих компетенций.

<b>Содержание Обучения</b>	<b>Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)</b>	<b>Коды формируемых образовательных результатов</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки</b>
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знать современное состояние физической культуры и спорта.</li> <li>- Уметь обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.</li> </ul>	Л -1 М-4,6 П-5	<b>Входной контроль:</b> тест на ОФП <b>Текущий контроль знаний:</b> индивидуальные задания; практические задания

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знать оздоровительные системы физического воспитания.</li> <li>- Владеть информацией о Всероссийском физкультурно - спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)</li> </ul>		<b>Оперативный контроль:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сдача нормативов;</li> <li>- устный фронтальный опрос;</li> <li>- оценка устного сообщения и докладов</li> </ul>
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Демонстрировать мотивацию и стремление к самостоятельным занятиям.</li> <li>- Знать формы и содержание физических упражнений.</li> <li>- Уметь организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности, используя знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек.</li> <li>- Знать основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиены</li> </ul>	Л-2,3,9 М-4,6	<b>Промежуточный контроль:</b> Зачет; <b>Итоговый контроль:</b> Дифференцированный зачет
Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Самостоятельно использовать и оценить показатели функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.</li> <li>- Вносить коррективы в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля</li> </ul>	Л-6,9 М-4,6 П-2 П-3	Тест, педагогическое наблюдение, устный опрос, педагогический опрос.
Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знать требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности.</li> <li>- Использовать знания динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии.</li> <li>- Уметь определять основные критерии нервно - эмоционального, психического и психофизического утомления.</li> <li>- Овладеть методами повышения эффективности производственного и учебного труда;</li> <li>- освоить применения аутотренинга для повышения работоспособности</li> </ul>	Л-9 М-4,6 П-2	

Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Обосновывать социально-экономическую необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.</li> <li>- Уметь использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.</li> <li>- Применять средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.</li> <li>- Уметь использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым специальность предъявляет повышенные требования</li> </ul>	Л-3,4,5,6,7,9, М-4,6 П-2	
Учебно-методические занятия	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Демонстрировать установки на психическое и физическое здоровье.</li> <li>- Освоить методы профилактики профессиональных заболеваний.</li> <li>- Овладеть приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.</li> <li>- Использовать тесты, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья;</li> <li>- овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.</li> <li>- Знать и применять методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.</li> <li>- Освоить методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.</li> <li>- Знать методы здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.</li> <li>- Уметь составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с</li> </ul>	Л-3,4,9,10 М-2,3,4,6 П-2,3	<p>Количество освоенных навыков</p> <p>% соотношение обучающихся перешедших из специальной медицинской группы в основную</p>

	учетом направления будущей профессиональной деятельности		
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Освоить технику беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).</li> <li>- Уметь технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с места. Метать гранату весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);</li> <li>- сдать контрольные нормативы</li> </ul>	Л-8 М-1,2,3,5 П-5	<p>Практические задания</p> <p>Практические упражнения</p> <p>Проектные задания</p> <p>Описание ситуации</p> <p>Ролевая игра</p> <p>Оценки.</p>
Гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Освоить технику общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки);</li> <li>- выполнять упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.</li> <li>- Выполнять комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики</li> </ul>	Л-8,9 М-1,2,3,5 П-2,5	<p>Сравнение с эталоном</p> <p>Соответствие требованиям нормативно-технической стороны задания, проекта</p>
Спортивные игры	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Освоить основные игровые элементы.</li> <li>- Знать правила соревнований по волейболу, баскетболу.</li> <li>- Развивать координационные способности, совершенствовать ориентацию в пространстве, скорость реакции, дифференцировку пространственных, временных и силовых параметров движения.</li> <li>- Развивать личноcтно - коммуникативные качества.</li> <li>- Совершенствовать восприятие, внимания, памяти, воображения,</li> </ul>	Л-8,9,10 М-1,2,3,5 П-5	<p>Сравнение с эталоном</p> <p>Соответствие требованиям нормативно-технической стороны задания, проекта</p>

	<p>согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Развивать волевые качества, инициативность, самостоятельность.</li> <li>- Уметь выполнять технику игровых элементов на оценку.</li> <li>- Участвовать в соревнованиях по волейболу и баскетболу.</li> <li>- Освоить технику самоконтроля при занятиях;</li> <li>- уметь оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</li> </ul>		
Нетрадиционные (Базовые виды аэробики)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Уметь составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</li> <li>- Составлять, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений</li> <li>- Знать средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.</li> <li>- Уметь осуществлять контроль за состоянием здоровья.</li> <li>- Освоить технику безопасности занятий</li> <li>- Знать и уметь грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.</li> <li>- Осуществлять контроля и самоконтроля за состоянием здоровья.</li> <li>- Знать средства и методы при занятиях дыхательной гимнастикой.</li> <li>- Заполнять дневник самоконтроля</li> </ul>	<p>Л-8,9 М-1,2,3,5 П-2,5</p>	<p>Сравнение с эталоном</p> <p>Соответствие требованиям нормативно-технической стороны задания, проекта</p>
Внеаудиторная самостоятельная работа	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Овладеть спортивным мастерством в избранном виде спорта.</li> <li>- Участвовать в соревнованиях.</li> <li>- Уметь осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике);</li> <li>- уметь оказывать первую медицинскую помощь при травмах.</li> </ul>	<p>Л-3,6,7,8,9,10 М-5 П-1,3,4,5</p>	<p>Участие в спортивно-массовых мероприятиях</p> <p>Наличие наградных дипломов и грамот.</p> <p>Протоколы соревнований</p> <p>Полученные знаки</p>

	- Соблюдать технику безопасности		ГТО
--	----------------------------------	--	-----

## ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ

№ п/п	Физиче- ские спо- собности	Контрольное упражнение (тест)	Воз- раст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скорост- ные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже 6,1
			17	4,3	5,0–4,7		4,8	5,9–5,3	
2	Коорди- национ- ные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже 9,6
			17	7,2	7,9–7,5		8,4	9,3–8,7	
3	Скорост- но- силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже 190	210 и выше	170–190	160 и ниже 160
			17	240	205–220		210	170–190	
4	Вынос- ливість	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050– 1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050– 1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой переклади- не из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, коли- чество раз (девуш- ки)	16	11 и Выше	8–9	4 и Ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

## Приложение 2

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

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



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

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

## **ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

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