

Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация
«УРАЛЬСКИЙ ПРОМЫШЛЕННО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

рабочая программа
учебной дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Укрупненная группа 08.00.00 Техника и технология строительства
Специальность 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

базовая подготовка

2015

Одобрена цикловой комиссией
ОГСЭ и МЕНД

Председатель комиссии

_____ Е.Н. Крылова

Протокол № 9

от «25» мая 2015г.

Рабочая программа учебной
дисциплины разработана на основе
ФГОС и в соответствии с примерной
программой учебной дисциплины для
специальностей среднего
профессионального образования

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по
учебной работе АН ПОО «Уральский
промышленно-экономический
техникум»

_____ Н.Б. Чмель

«27» мая 2015 г.

Разработчик :преподаватель физической культуры Михайлов Р.Л.

Техническая экспертиза рабочей программы
учебной дисциплины «*Физическая культура*»
пройдена.

Эксперты:

Методист _____ Т.Ю. Иванова

Содержание

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	43
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	45

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы по специальности СПО «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений»

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

дисциплина входит в общий гуманитарный социально-экономический цикл.

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

Цель изучения дисциплины.

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке к будущей профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установка на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

Иметь представление: о влиянии занятий физическими упражнениями на здоровье и работоспособность.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки студента 336 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов;

самостоятельной работы обучающегося 168 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Содержание дисциплины

Учебная дисциплина «Физическая культура включает в качестве обязательного минимума следующие дидактические единицы, интегрирующие тематику теоретического, практического и контрольного учебного материала:

- Социально-биологические основы физической культуры.
- Общая физическая и специальная подготовка. Спорт.
- Основы здорового образа жизни студента.
- Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Учебный материал каждой дидактической единицы дифференцирован через следующие разделы программы:

• теоретический, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношений к физической культуре;

• практический, состоящий из двух подразделов:

- методико-практического, обеспечивающего операционное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности

- учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности;

• Контрольный, определяющий дифференцированный и объективный учёт процесса и результатов учебной деятельности студентов. Профессиональная направленность образовательного процесса по физической культуре объединяет все три раздела программы, выполняя связующую, координирующую и активизирующую функцию.

Материал программы включает два взаимосвязанных содержательных компонента:

- Обязательный (базовый), обеспечивающий формирование основ физической культуры личности.
- Вариативный, опирающийся на базовый, дополняющей, его и учитывающий индивидуальность каждого студента, его мотивы, интересы, потребности, а также региональные условия и традиции.

Освоение дисциплины способствует формированию у обучающегося следующих компетенций:

общие компетенции:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
Теоретические занятия	
практические занятия	168
контрольные занятия	
Самостоятельная работа студента (всего)	168
в том числе:	
Внеаудиторная самостоятельная работа	
<i>Итоговая аттестация в форме зачёта (IV.VI -семестры)</i>	
<i>Дифференцированного зачёта (VIII-семестр)</i>	

Учебный план специальности

«Строительство и эксплуатация зданий и сооружений»

Зачёты по семестрам	Максимальная нагрузка	Самостоятельная работа	Обязательные учебные занятия		
			Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
III, IV, V, VI, VII, VIII VIII, VII, VI, V, IV, III	336	168	168	6	162

Распределение учебной нагрузки по курсам и семестрам.

Предметная подготовка	Объём часов	Распределение часов					
		2 курс		3 курс		4 курс	
		3 сем. 16 нед.	4 сем. 16 нед.	5 сем. 15 нед.	6 сем. 14 нед.	7 сем. 13 нед.	8 сем. 10 нед.
1. Теоретический раздел	6	1	1	1	1	1	1
2. Практический раздел	162	31	31	29	27	25	19
Лёгкая атлетика	21	7	–	7	–	7	–
Общая физическая подготовка, ППФП	43	8	8	8	8	6	5
Гимнастика	22	8	–	8	–	6	–
Баскетбол	27	8	3	6	2	6	2
Волейбол	27	–	12	–	9	–	6
Ритмическая гимн.(дев)	22	–	8	–	8	–	6
Атлетическ. гимн. (юн.)							
Контрольные формы (зачёты)	В том числе						
3.Самостоятельная работа (всего)	168	30	28	30	30	30	20
а) Спортивно-массовая и консультативная работа по видам спорта, включая секционную работу.							

Итого	336	62	60	60	58	56	40
-------	-----	----	----	----	----	----	----

Содержание разделов дисциплины

Раздел 1. Теоретический

2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.

- Краткая характеристика функциональных систем организма. Возрастные особенности развития. Физиологические и биохимические изменения происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности. Средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма.

3. Общая физическая и специальная подготовка. Спорт.

- Индивидуальный подход к выбору вида спорта для регулярных систематических занятий.

4. Основы здорового образа жизни студента.

- Здоровье; образ жизни, уровень, качество и стиль жизни. Дееспособность, трудоспособность, саморегуляция и самонаблюдение. Здоровье человека, его составляющие. Критерии эффективности здорового образа жизни.

5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

- Физическая подготовка как часть физического и спортивного совершенствования. Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков. Направленность и формы самостоятельных занятий. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания.

6. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

- Средства, методы и методика направленного формирования: профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям, профессионально важных физических, психических качеств, прикладная значимость некоторых видов спорта, специальных комплексов упражнений. Контроль за эффективностью ППФП с помощью спец. тестов

Раздел 2. Практический

Учебные материалы раздела направлены на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на приобретение личного опыта, направленного использования средств физической культуры и спорта.

Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах.

Методико-практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Практический учебный материал для специального учебного отделения, имеет коррегирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. При его реализации применяется индивидуально-дифференцированный подход в зависимости уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянно-патологическими факторами.

• Второй год обучения, девушки

Гимнастика. Физическая подготовка: развитие силы, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости.

Бревно. Из стойки продольно опорой двумя руками перемах правой в сед ноги врозь. Из седа ног врозь махом назад упор лежа на согнутых руках, выпрямляя руки, упор присев. Передвижения по бревну, махом одной ноги поворот кругом. Соскок: стоя на конце бревна толчком одной, махом другой соскок прогнувшись. Соединение элементов.

Опорный прыжок. Совершенствование прыжка с прямого разбега. Козел в ширину, высота ПО см. Прыжок в упор присев. Соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь.

Акробатика. Кувырки вперед, назад. Соединение кувырков. Кувырок вперед шагом одной и махом другой ногой. Равновесие на левой, правой ноге. Мост из положения лёжа. Стойка на лопатках. Соединение элементов.

Ритмическая гимнастика. *Физическая подготовка:* развитие выносливости, гибкости. Комплекс из 18-20 упражнений (выполняется под музыкальное сопровождение). Спортивные танцы.

Шейпинг. Занятия на тренажерах, выполнение упражнений с гантелями, амортизаторами, упражнения в исходном положении сидя, лёжа на спине, животе.

Легкая атлетика. *Физическая подготовка:* развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Бег 60 и 100 м. Эстафетный бег 4x100 м; 4x200 м. Бег на дистанцию 2000 м. Финиширование. Прыжок в высоту. Прыжок в длину.

Метание теннисного мяча на дальность, гранаты (500 г) на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель.

Спортивные игры. *Физическая подготовка:* развитие выносливости, быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств.

Баскетбол. Ловля высоко летящего мяча в прыжке двумя руками, то же после отскока от шита. Ловля мяча с полуотскока. Перехват мяча. Передача мяча одной рукой. Броски по кольцу в движении. Двусторонняя игра.

Волейбол. Верхняя боковая подача. Прямой или боковой нападающий удар. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Тактика игры в защите. Двусторонняя игра.

Кроссовая подготовка (при отсутствии условий для занятий лыжной подготовкой) Развитие выносливости. Кросс до 3 км.

Требования к учащимся: Уметь использовать при выполнении домашних заданий и в самостоятельных занятиях по физической культуре знания и навыки, приобретенные на уроках. Выполнять учебные нормативы.

• **Второй год обучения, юноши**

Гимнастика. *Физическая подготовка:* развитие силы, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости.

Перекладина низкая. Оборот назад касаясь, соскок дугой.

Перекладина средняя и высокая. Размахивания изгибами, соскоки махом назад и вперед. Из упора мах дугой и махом назад соскок. Оборот назад касаясь.

Подъем переворотом силой. Подтягивание на перекладине. Соединение элементов.

Брусья. Из размахиваний в упоре на руках подъем махом назад. Угол. Стойка на плечах из седа ноги врозь. Соскок махом назад и махом вперед. Соединение элементов.

Опорный прыжок. Гимнастический козел и конь в длину, высота 110-120 см. Прыжок ноги врозь.

Акробатика. Кувырок вперед через препятствия высотой до 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырки вперед, назад, соединение кувырков.

Элементы атлетической гимнастики (массово-оздоровительное направление)

Освоение комбинированного варианта, состоящего из отдельных упражнений первого и второго комплексов. Примерный комплекс, выполняемый предпочтительно способом круговой тренировки: 1 - подтягивание на перекладине - 20 раз; 2 - сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях - 20 раз; 3 - приседание с выпрыгиванием – 25-20- 15 раз; 4 - подъем ног в висе до касания перекладины - 3 x 10 раз; 5 - подъем корпуса из положения лежа на спине - 3 x 10 раз. Комплекс заканчивается прыжками через скакалку, которые укрепляют сердечнососудистую систему.

Легкая атлетика. Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Бег 100, 200, 400 м. Бег на дистанцию до 3000 м. Финиширование. Прыжок в высоту. Прыжок в длину. Метание теннисного мяча и гранаты (700 г) на дальность и в цель. Эстафетный бег 4x100 м, 4x200 м.

Спортивные игры. Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости.

Баскетбол. Ловля высоко летящего мяча в прыжке двумя руками, то же после отскока от щита. Ловля мяча с полуотскока. Передача мяча одной рукой. Броски по кольцу в движении. Перехват мяча. Игра в нападении. Двусторонняя игра.

Волейбол. Верхняя боковая подача. Прямой, боковой нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Игра в защите. Двусторонняя игра.

Кроссовая подготовка (при отсутствии условий для занятий лыжной подготовкой) Развитие выносливости. Кросс до 5 км.

Требования к учащимся: Уметь использовать при выполнении домашних заданий и в самостоятельных занятиях по физической культуре знания и навыки, приобретенные на уроках. Выполнять учебные нормативы.

• **Третий год обучения, девушки**

Практический материал Комплексной программы физического воспитания для третьего года обучения предусматривает учебные занятия в основном с преимущественным решением задач по воспитанию физических способностей.

Гимнастика. Физическая подготовка: развитие силы, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости.

Бревно. Передвижения по бревну на носках приставными шагами, поворот кругом махом одной ноги, шаг польки. Равновесие. Отработка ритмичности исполнения. Стоя на конце бревна, толчком одной и махом другой соскок прогнувшись. Соединение элементов.

Опорный прыжок. Козел в ширину и вдоль, высота 110 см. Прыжок врозь. Прыжок согнув ноги.

Акробатика. С разбега темповый поворот боком (два переворота).

Соединение кувырков. Кувырок вперед с мостика на горку матов. Переворот боком. Опускание в мост из основной стойки и положения лёжа. Стойка на лопатках. Соединение элементов.

Ритмическая гимнастика. Упражнения для развития силы мышц: упражнения на отдельные мышечные группы с дополнительными отягощениями, скоростно-силовые упражнения (прыжки с места, с разбега, отталкивания руками от опоры и др.)

Упражнения корригирующего назначения: для исправления осанки, подтягивания отстающих мышечных групп, устранения ригидности в суставных движениях, для развития дыхательной функции.

Упражнения ритмической гимнастики в режиме нон-стоп. Ритмическая гимнастика с общеразвивающей направленностью. Ритмическая гимнастика

избирательного воздействия (на силовую выносливость, подвижность в суставах, координацию, выразительность движений).

Легкая атлетика. Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Бег 60 и 100 м. Барьерный бег 30 м и 60 м. Эстафетный бег 4х 100, 4х200 м. Бег на дистанцию 2000 м. Прыжки в высоту и в длину с разбега произвольным способом. Метание теннисного мяча, гранаты 500 гр. на дальность и в цель.

Спортивные игры. Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств.

Баскетбол. Тактика игры в нападении и в защите. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.

Волейбол. Тактика игры в защите и в нападении. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра. Спортивная игра по выбору преподавателя и занимающихся.

Кроссовая подготовка (при отсутствии условий для занятий лыжной подготовкой) Развитие выносливости. Кросс до 3 км.

Требования к учащимся: Уметь использовать при выполнении домашних заданий и в самостоятельных занятиях по физической культуре знания и навыки, приобретенные на уроках. Выполнять учебные нормативы.

- **Третий год обучения, юноши**

Гимнастика. Физическая подготовка: развитие силы, скоростно-силовых качеств, гибкости, координации.

Перекладина средняя и высокая. Размахивание в висе, подъем разгибом, оборот назад касаясь. Мах дугой, махом назад соскок. Соединение элементов. Подъем в упор силой, подъем переворотом, подтягивание на перекладине.

Брусья. Размахивания в упоре, соскоки махом вперед и назад. Передвижения в упоре, сгибания и разгибания рук в упоре. Угол. Из угла силой стойка на плечах. Из стойки на плечах выход в упор. Из размахиваний в упоре на руках подъем махом вперед и махом назад. Соединение элементов.

Опорный прыжок. Конь в длину, высота 120-125 см. Прыжок ноги врозь.

Акробатика. Кувырки вперед, назад, соединения кувырков. С разбега толчком двух ног мостик кувырок вперед на горку матов. Кувырок назад в стойку на руках. Стойка на руках. Переворот боком. Соединение элементов.

Элементы атлетической гимнастики (массово-оздоровительное направление).

Тренировочные занятия по освоению комбинированного варианта комплекса упражнений. Ознакомление и ограниченное применение комплекса для развития силы и увеличения мышечной массы (1 - подтягивание на перекладине; 2 - сгибание и разгибание в упоре на брусьях; 3 - упражнение для мышц живота; 4 - приседания). Для проработки отдельных мышц более широкое и избирательное использование амортизаторов, штанги, гирь, гантелей и специальных тренажеров.

Легкая атлетика. Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Бег 100,200,400 и 800 м. Бег на дистанцию 3000 м. Прыжки в высоту и в длину, тройной прыжок с разбега произвольным способом. Метание гранаты (700 г). Эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м.

Спортивные игры. Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств.

Баскетбол. Тактика игры в защите и в нападении. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.

Волейбол. Тактика игры в защите и в нападении. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.

Кроссовая подготовка (при отсутствии условий для занятий лыжной подготовкой) Развитие выносливости. Кросс 5 км.

Требования к учащимся: Уметь использовать при выполнении домашних заданий и в самостоятельных занятиях по физической культуре знания и навыки, приобретенные на уроках. Выполнять учебные нормативы.

• Четвёртый год обучения, девушки

Практический материал Комплексной программы физического воспитания для четвёртого года обучения предусматривает учебные занятия по воспитанию физических способностей.

Гимнастика. Физическая подготовка: развитие силы, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости.

Бревно. Передвижения по бревну на носках приставными шагами, поворот кругом махом одной ногой, шаг польки. Равновесие. Приседание с выпрямлением ноги в сторону, подъём ноги. Отработка ритмичности исполнения. Стоя на конце бревна, толчком одной и махом другой соскок прогнувшись. Соединение элементов.

Опорный прыжок. Козел в ширину и вдоль, высота 110 см. Прыжок врозь. Прыжок согнув ноги.

Акробатика. С разбега темповый поворот боком (два переворота). Соединение кувырков. Кувырок вперед с мостика на горку матов. Переворот боком. Опускание в мост из основной стойки и исходного положения лёжа. Стойка на лопатках. Соединение элементов.

Ритмическая гимнастика. Упражнения для развития силы мышц: упражнения на отдельные мышечные группы с дополнительными отягощениями, скоростно-силовые упражнения (прыжки с места, с разбега, отталкивания руками от опоры и др.), метательные упражнения.

Упражнения корригирующего назначения: для исправления осанки, подтягивания отстающих мышечных групп, устранения ригидности в суставных движениях, для развития дыхательной функции.

Упражнения ритмической гимнастики в режиме нон-стоп. Ритмическая гимнастика с общеразвивающей направленностью. Ритмическая гимнастика избирательного воздействия (на силовую выносливость, подвижность в суставах, координацию, выразительность движений).

Легкая атлетика. Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Бег 60 и 100 м. Барьерный бег 30 м и 60 м. Эстафетный бег 4x 100, 4x200 м. Бег на дистанцию 2000 м. Прыжки в высоту и в длину с разбега произвольным способом. Метание теннисного мяча, гранаты 500 гр. на дальность и в цель.

Спортивные игры. Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств.

Баскетбол. Тактика игры в нападении и в защите. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.

Волейбол. Тактика игры в защите и в нападении. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра. Спортивная игра по выбору преподавателя и студентов.

Кроссовая подготовка (при отсутствии условий для занятий лыжной подготовкой) Развитие выносливости. Кросс до 3 км.

Требования к учащимся: Уметь использовать при выполнении домашних заданий и в самостоятельных занятиях по физической культуре знания и навыки, приобретенные на уроках. Выполнять учебные нормативы.

- **Четвёртый год обучения, юноши**

Гимнастика. Физическая подготовка: развитие силы, скоростно-силовых качеств, гибкости, координации.

Перекладина средняя и высокая. Размахивание в висе, подъем разгибом, оборот назад касаясь. Мах дугой, махом назад соскок. Соединение элементов. Подъем в упор силой, подъем переворотом, подтягивание на перекладине.

Брусья. Размахивания в упоре, соскоки махом вперед и назад. Передвижения в упоре, сгибания и разгибания рук в упоре. Угол. Из угла силой стойка на плечах. Из стойки на плечах выход в упор. Из размахиваний в упоре на руках подъем махом вперед и махом назад. Соединение элементов.

Опорный прыжок. Конь в длину, высота 120-125 см. Прыжок ноги врозь.

Акробатика. Кувырки вперед, назад, соединения кувырков. С разбега толчком двух ног мостик кувырок вперед на горку матов. Кувырок назад в стойку на руках. Стойка на руках. Переворот боком. Соединение элементов.

Элементы атлетической гимнастики (массово-оздоровительное направление).

Тренировочные занятия по освоению комбинированного варианта комплекса упражнений. Ознакомление и ограниченное применение комплекса для развития силы и увеличения мышечной массы (1 - подтягивание на перекладине; 2 - сгибание и разгибание в упоре на брусьях; 3 - упражнение для мышц живота; 4 - приседания). Для проработки отдельных мышц более широкое и избирательное использование амортизаторов, штанги, гирь, гантелей и специальных тренажеров.

Легкая атлетика

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Бег 100,200,400 и 800 м. Бег на дистанцию 3000 м. Прыжки в высоту и в длину, тройной прыжок с разбега произвольным способом. Метание гранаты (700 г). Эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м.

Спортивные игры. Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств.

Баскетбол. Тактика игры в защите и в нападении. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.

Волейбол. Тактика игры в защите и в нападении. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.

Кроссовая подготовка (при отсутствии условий для занятий лыжной подготовкой) Развитие выносливости. Кросс 5 км.

Требования к учащимся: Уметь использовать при выполнении домашних заданий и в самостоятельных занятиях по физической культуре знания и навыки, приобретенные на уроках. Выполнять учебные нормативы.

Профессионально-прикладная физическая подготовка ППФП.

Задачи, требования, средства и виды спорта для проведения учебных ивнеурочных занятий.

Профессионально-прикладная физическая подготовка в профессиональном учебном заведении основывается на общей физической подготовке и решает специальные задачи, связанные с подготовкой занимающихся к конкретным видам трудовой деятельности.

Группировка профессий и содержание ППФП. «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений»

Требования: развитие силы, особенно мышц плечевого пояса и ног; развитие статической выносливости; совершенствование вестибулярной устойчивости, ловкости, способности сохранять равновесие на высоте и ограниченной опоре; формирование прикладных навыков (лазание по лестницам, канату и шесту, прыжки в глубину из различных исходных положений).

Средства ППФП: упражнения в лазании по вертикальной, наклонной, горизонтальной поверхности, по канату; перевороты боком (влево, вправо), стойки на голове, на руках; равновесие, ходьба по узкой опоре: прыжки с высокой опоры на маты; упражнения с отягощениями и сопротивлениями.

Рекомендуемые виды спорта: баскетбол, гандбол, лёгкая атлетика, настольный теннис, гимнастика

Самостоятельная работа для студентов

Государственный образовательный стандарт профессионального образования по физической культуре обязывает студентов иметь представление об истории развития физической культуры, основах физической культуры и здорового образа жизни, о достижении жизненных и профессиональных целей, использование физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья. Основной задачей физической культуры для этой категории студентов является приобретение основ теоретических и методических знаний по предмету с дальнейшим грамотным использованием средств, форм и методов при секционных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» 2 курс (девушки)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1 Теоретический		2	
Тема 1.1 Социально-биологические основы физической культуры и спорта.	Краткая характеристика функциональных систем организма. Возрастные особенности развития. Физиологические и биохимические изменения, происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности. Средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма. Техника безопасности на уроках физической культуры.	2	1
Раздел 2 Лёгкая атлетика		7	
	Проверка уровня физической кондиции, бег 100м, 600м, прыжок в длину с места	5	3
	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Техника бега на короткие дистанции. Специальные упражнения бегуна. Старт с колодок. Финиширование. Техника метания гранаты. (6 шагов). Развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств.		2
	Техника бега на короткие дистанции. Бег 60 и 100м. эстафетный бег. 4*100; 4*200м; метание гранаты. Скрестный шаг. Развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Пробегание отрезков 2*60, 2*100м, 2*200м.		2
	Техника бега на средние дистанции. Бег 400м, 600м. Темп бега, скорость бега. Пробегание отрезков 3*60, 3*100, 3*300м, метание теннисного мяча в горизонтальную цель.		2

	<p>Контрольное занятие по лёгкой атлетике. Техника бега на длинные дистанции. Бег-темп бега, скорость бега. Бег 2000м, 1000м, 500м. развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Бег 100 м,200м,400м, 600м,800м,1000м, 2000м (д),30000м(ю). Метание гранаты: вес 500гр. (д), 700гр.(ю)</p>	2	
Раздел 3 Общая физическая подготовка, ППФП		16	
	<p>Техника безопасности. Упражнения, направленные на развитие ловкости, силы, быстроты, выносливости. Упражнения статического характера на гимнастических матах. Упражнения на укрепление мышц верхнего плечевого пояса, мышц живота, ног. Упражнения корректирующего характера.</p>	14	2
	<p>Физические упражнения силового характера с гантелями. Упражнения со скакалкой. Упражнения с эспандерами. Бег до 8 минут (10-15 минут).</p>		2
	<p>Контрольное занятие по ОФП и ППФП. Зачет. Челночный бег 3*10м, отжимание, упражнение на гибкость., прыжки в длину с места. Прыжки на скакалках, пресс 30, бег -10мин.</p>	2	
Раздел 4. Гимнастика		8	
	<p>Техника безопасности. Развитие силы, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости. Упражнение на бревне.Из стойки продольно опорой двумя руками перемах правой в сед ноги врозь. Из седа ног врозь махом назад упор лежа на согнутых руках, выпрямляя руки, упор присев. Передвижения по бревну, махом одной ноги поворот кругом. Соскок: стоя на конце бревна толчком одной, махом другой соскок прогнувшись. Соединение элементов.</p>	6	2
	<p>Акробатика, перекаты вперед, в сторону, кувырки вперед, назад. Равновесие на левой, правой ноге. Мост. Соединение элементов. Упражнения со скакалкой, элементы упражнений с гантелями 2-5кг. Комплекс упражнений из 18-20 упражнений под музыкальное сопровождение. Опорный прыжок.</p>		2
	<p>Контрольное занятие по гимнастике. Сдача зачетов. Упражнение на гимнастическом бревне – комбинация. Акробатическая комбинация.</p>	2	
Раздел 5. Баскетбол		11	

	Техника безопасности. Ходьба. Бег в баскетбольной стойке правым, левым боком, спиной. Ведение с изменением направления; броски мяча по кольцу со средней дистанции, дальней. Передача мяча двумя, одной рукой. Броски мяча со штрафной линии. Броски мяча с двух шагов.	9	2
	Упражнения баскетболиста – в ходьбе и движении. Техника ловли и передачи мяча. Сочетание приёмов ловли и ведения. Броски в прыжке. Броски с 3-хочковой точки. Учебная игра. Судейство. Ловля высоко летящего мяча в прыжке; тоже после отскока от щита; перехват мяча.		2
	Контрольное занятие по баскетболу. Специальные упражнения в ходьбе и беге баскетболиста. Техника выполнения зачетных нормативов. Передача мяча, ловля мяча (техника и на время). Броски мяча с точек. Штрафной бросок мяча. Ведение мяча. Судейство.	2	
Раздел 6. Волейбол		12	
	Техника безопасности. Ходьба, беговые упражнения волейболиста. Передача мяча: верхняя над собой, нижняя (меняя расстояние между 2-мя игроками.) Передача спиной к партнеру; передача мяча через сетку по зонам. Блокирование мяча. Прием мяча от сетки. Двусторонняя игра.	10	2
	Специальные упражнения волейболиста. Различные виды передач. Нападающий удар. Подающий игрок. Поддача мяча: верхняя, нижняя. Учебная игра. Судейство. Страховки у сетки. Тактика игры в защите. Двусторонняя игра.		2
	Контрольное занятие по волейболу. Специальные упражнения волейболиста. Оценить технику передач по зонам. Оценить технику нападающего удара бронирование. Оценить подачу.	2	
Раздел 7. Ритмическая гимнастика. Шейпинг		8	
	Теоретические сведения. Техника безопасности. Физическая подготовка, развитие выносливости, гибкости, координации. Комплекс из 16-18 упражнений. Элементы шейпинга. Занятия на тренажерах, выполнение упражнений с гантелями, амортизаторами.	6	2
	Выполнение упражнений в и.п. сидя на гимнастических матах. В и.п. лежа на животе, спине, стоя на коленях, руках; в и.п. лежа правом, левом боку.		2
	Контрольное занятие по ритмической гимнастике. Специальные упражнения под музыкальное сопровождение. Сдача зачетных нормативов: прыжки на скакалках; упражнения на пресс 30р.; пробегание отрезков челночный бег.	2	

	Самостоятельная работа студента: а) теоретический раздел б) спортивно-массовая и консультативная работа по видам спорта, включая секционную работу.	51	
Всего		122	

Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» 2 курс (юноши)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1 Теоретический		2	
Тема 1.1 Социально-биологические основы физической культуры и спорта.	Краткая характеристика функциональных систем организма. Возрастные особенности развития. Физиологические и биохимические изменения, происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности. Средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма. Техника безопасности на уроках физической культуры.	2	1
Раздел 2 Лёгкая атлетика		7	
	Проверка уровня физической кондиции: бег 100м, 1000м, подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.		3
	Теоретическая часть. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Техника бега на короткие дистанции. Специальные упражнения бегуна. Старт с колодок. Финиширование. Техника метания гранаты. (6 шагов). Развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств.		2

	Техника бега на короткие дистанции. Бег 60 и 100м. эстафетный бег. 4*100; 4*200м; метание гранаты. Скрестный шаг. Развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Пробегание отрезков 2*60, 2*100м, 2*200м.		2
	Техника бега на средние дистанции. Бег 400м, 600м. Темп бега, скорость бега. Пробегание отрезков 3*60, 3*100, 3*300м, метание гранаты.		2
	Контрольное занятие по лёгкой атлетике. Содержание. Техника бега на длинные дистанции. Бег-темп бега, скорость бега. Бег 2000м, 1000м, 500м. развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Бег 100 м,200м,400м, 600м,800м,1000м, 2000м (д),3000м(ю). Метание гранаты: вес , 700гр.(ю)	2	
Раздел 3 Общая физическая подготовка, ПШФП		16	
	Техника безопасности. Упражнения, направленные на развитие ловкости, силы, быстроты, выносливости. Упражнения на укрепление мышц верхнего плечевого пояса, мышц живота, ног. Упражнения корригирующего характера. Упражнения на гимнастической скамейке.	14	2
	Физические упражнения силового характера с гантелями. Упражнения со скакалкой. Упражнения с эспандерами. Бег до 8 минут (10-15 минут). Упражнения на наклонной гимнастической скамейке, перекладине.		2
	Контрольное занятие по ОФП и ПШФП. Зачет. Челночный бег 3*10м, отжимание, упражнение на гибкость., прыжки в длину с места. Прыжки на скакалках, пресс 30, бег -10мин.	2	
Раздел 4. Гимнастика		8	
	Техника безопасности. Развитие силы, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости. Упражнения со скакалкой, элементы упражнений с гантелями. Перекладина низкая. Оборот назад касаясь, соскок дугой.	6	2
	Перекладина средняя и высокая. Размахивания изгибами, соскоки махом назад и вперед. Из упора мах дугой и махом назад соскок. Оборот назад касаясь. Подъем переворотом силой. Подтягивание на перекладине. Соединение элементов. Брусья.Из размахиваний в упоре на руках подъем махом назад. Угол. Стойка на плечах из седа ноги врозь. Соскок махом назад и махом вперед. Соединение элементов.		2

	Повороты в движении. Бег. Ходьба. Перекладина. Подъём силой, подъём переворотом, подтягивание на перекладине. Акробатика. Кувырки вперёд, назад, соединение кувырков (через препятствие 90 см.). Кувырок назад стойку на руках. Переворот боком. Соединение элементов. Развитие силы, гибкости, координации. Опорный прыжок.		2
	Контрольное занятие по гимнастике. Сдача зачетов. Комбинация на брусьях, перекладине. Акробатическая комбинация.	2	
Раздел 5. Баскетбол		11	
	Техника безопасности. Ходьба. Бег в баскетбольной стойке правым, левым боком, спиной. Ведение с изменением направления; броски мяча по кольцу со средней дистанции, дальней. Передача мяча двумя, одной рукой. Броски мяча со штрафной линии. Броски мяча с двух шагов.	9	2
	Специальные упражнения баскетболиста – в ходьбе и движении. Техника ловли и передачи мяча. Сочетание приёмов ловли и ведения. Броски в прыжке. Броски с 3-хочковой точки. Учебная игра. Судейство. Ловля высоко летящего мяча в прыжке; тоже после отскока от щита; перехват мяча.		2
	Контрольное занятие по баскетболу. Специальные упражнения в ходьбе и беге баскетболиста. Техника выполнения зачетных нормативов. Передача мяча, ловля мяча (техника и на время). Броски мяча с точек. Штрафной бросок мяча. Ведение мяча. Судейство.	2	
Раздел 6. Волейбол		12	
	Техника безопасности. Ходьба, беговые упражнения волейболиста. Передача мяча: верхняя над собой, нижняя (меняя расстояние между 2-мя игроками.) Передача спиной к партнеру; передача мяча через сетку по зонам. Блокирование мяча. Прием мяча от сетки. Двусторонняя игра.	10	2
	Специальные упражнения волейболиста. Различные виды передач. Нападающий удар. Подающий игрок. Подача мяча: верхняя, нижняя. Учебная игра. Судейство.		2
	Специальные упражнения волейболиста. Страховки у сетки. Тактика игры в защите. Двусторонняя игра.		2
	Контрольное занятие по волейболу. Специальные упражнения волейболиста. Оценить технику передач по зонам. Оценить технику нападающего удара блокирование. Оценить подачу.	2	
Раздел 7. Атлетическая гимнастика.		8	

	Теоретические сведения. Техника безопасности. Физическая подготовка, развитие выносливости, гибкости, координации. Занятия на атлетических центрах, выполнение упражнений с гантелями, амортизаторами.	6	2
	Освоение комбинированного варианта, состоящего из отдельных упражнений первого и второго комплексов. Примерный комплекс, выполняемый предпочтительно способом круговой тренировки: I- подтягивание на перекладине - 20 раз; 2 - сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях - 20 раз; 3 - приседание с выпрыгиванием – 25-20- 15 раз; 4 - подъем ног в висе до касания перекладины - 3 x 10 раз; 5 - подъем корпуса из положения лежа на спине - 3 x 10 раз. Комплекс заканчивается прыжками через скакалку, которые укрепляют сердечнососудистую систему.		2
	Контрольное занятие по атлетической гимнастике. Сдача зачетных нормативов: прыжки на скакалках; упражнения на пресс 30р.; пробегание отрезков челночный бег. Подъем гири 16кг. – 15 раз, подъем штанги 50 кг – 5 раз из и.п. лёжа.	2	
	Самостоятельная работа студента: а) теоретический раздел б) спортивно-массовая и консультативная работа по видам спорта, включая секционную работу.	51	
Всего		122	

Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» 3 курс (девушки)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретический		2	
Тема 1.1 Общая физическая и специальная подготовка. Спорт.	Индивидуальный подход к выбору вида спорта для регулярных систематических занятий.	2	1

Тема 1.2 Основы здорового образа жизни студента.	Здоровье; образ жизни, уровень, качество и стиль жизни. Дееспособность, трудоспособность, саморегуляция и самонаблюдение. Здоровье человека, его составляющие. Критерии эффективности здорового образа жизни.		1
Раздел 2. Лёгкая атлетика		7	
	Практический раздел. Оценка уровня физической кондиции. Оценить уровень физической подготовленности. Бег 100м, бег 600м, прыжок в длину с места.	5	3
	Бег на короткие дистанции. Совершенствование техники бега: старт, бег, финиш. Развитие выносливости; быстроты, скоростно-силовых качеств. Бег 4*30м, 2*40м*60м, 2*100м. Передача эстафетной палочки. Эстафетный бег 4*100м, 4*200м. Бег на дистанцию 2000 м.		2
	Бег на выносливость. Специальные упражнения бегуна. ОРУ. Совершенствование техники бега, развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Пробегание отрезков 2*20, 2*40, 2*60, 2*100м. Совершенствование передачи эстафетной палочки. Метание гранаты (500гр.) совершенствование техники метания гранаты.		2
	Контрольный раздел по лёгкой атлетике. Оценить быстроту, бег 100м, 200м; оценить выносливость бег. 400м, 600м, 500м, 1000м, 2000м. Оценить метание гранаты на дальность.	2	
Раздел 3. Общая физическая подготовка, ППФП		16	
	Упражнения, направленные на развитие ловкости, силы, быстроты, выносливости, координации. Упражнения статического характера на гимнастических матах. Упражнения на укрепление мышц верхнего плечевого пояса, мышц живота, ног. Упражнения корригирующего характера.	14	2
	Физические упражнения силового характера с гантелями. Упражнения со скакалкой. Бег 8 мин., 10 мин., 15 мин.		2
	Контрольный раздел по ОФП и ППФП. Зачет: челночный бег 3*10м; отжимание; упражнение на гибкость, прыжки в длину с места (прыжки на скакалке, упражнение на пресс 30 сек, бег.)	2	
Раздел 4. Гимнастика		8	

	Развитие силы, скоростно-силовых качеств, координации гибкости. Упражнения на бревне. Передвижение по бревну на носках приставными шагами, поворот кругом махом одной ноги, шаг польки. Равновесие, отработка ритмичности исполнения. Соскок прогнувшись. Соединение элементов.	6	2
	Акробатика. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках; кувырок боком. Мост из исходного положения. Лежа. Соединение элементов. Упражнение со скакалкой. Упражнение с гантелями 2-3 кг. Комплекс из 12-14 упражнений под музыкальное сопровождение. Опорный прыжок.		2
	Контрольный раздел по гимнастике. Оценить упражнение на гимнастическом бревне, акробатическую комбинацию.	2	
Раздел 5. Баскетбол		8	
	Ходьба и бег. Бег в стойке баскетболиста (передвижения). Ведение мяча с изменением направления. Передачи одной рукой (правой, левой) Прием высоко летящего мяча. Броски мяча по кольцу (с точек трапеции) со штрафной линии; средней дистанции. Ведение; два шага, бросок в кольцо – совершенствование. Учебная игра.	6	2
	Специальные беговые упражнения баскетболиста. Упражнения в ходьбе, жонглирование мячом. Техника ловли и передачи мяча. Ведение. Броски мяча с различных точек - техника броска. Перехват мяча; заслон. Тактика игры в нападении и в защите. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.		2
	Контрольный раздел по баскетболу. Специальные упражнения баскетболиста в ходьбе и беге. ОРУ; техника выполнения зачетных нормативов. Передачи мяча; ловля мяча; ведение мяча, броски мяча. Судейство.	2	
Раздел 6. Волейбол		9	
	Специальные упражнения в ходьбе и беге волейболиста; передвижение в волейбольной стойке; выпрыгивание. Передача мяча над собой; взаимодействие с партнером. Передача и прием мяча. Передача мяча через сетку. Блокирование мяча – совершенствование; подача мяча. Учебная игра.	7	2
	Специальные упражнения в ходьбе и беге волейболиста; передвижение волейболиста в стойке. ОРУ. Различные виды передач, прием мяча. Нападающий удар; совершенствование подач мяча. Учебная игра. Судейство.		2
	Контрольный раздел по волейболу. Содержание. Специальные упражнения волейболиста. Оценить технику подачи мяча одним из способов по зонам.	2	
Раздел 7. Ритмическая гимнастика.		8	

	Техника безопасности. Теоретические сведения физическая подготовка, развития гибкости; координации; выносливости. Упражнения для развития силы мышц: упражнения на отдельные мышечные группы с дополнительными отягощениями. Упражнения корригирующего назначения: для исправления осанки, подтягивания отстающих мышечных групп. Устранение ригидности в суставных движениях, для развития дыхательной функции.	6	2
	Упражнения ритмической гимнастики в режиме нон-стоп. Ритмическая гимнастика избирательного воздействия (на силовую выносливость; подвижность в суставах, координацию, выразительность движений).		2
	Спец. упражнения под музыкальное сопровождение. Контрольный раздел по ритмической гимнастике Сдача зачетных нормативов. Прыжки на скакалке, упражнение на пресс 30 сек, пробегание отрезков челночный бег.	2	
	Самостоятельная работа студента: а) теоретический раздел б) спортивно-массовая и консультативная работа по видам спорта, включая секционную работу.	60	
Всего		118	

Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» 3 курс (юноши)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретический		2	
Тема 1.1 Общая физическая и специальная подготовка. Спорт.	Индивидуальный подход к выбору вида спорта для регулярных систематических занятий.	2	1
Тема 1.2 Основы здорового образа жизни студента.	Здоровье; образ жизни, уровень, качество и стиль жизни. Дееспособность, трудоспособность, саморегуляция и самонаблюдение. Здоровье человека, его составляющие. Критерии эффективности здорового образа жизни.		1
Раздел 2. Лёгкая атлетика		7	
	Практический раздел. Оценка уровня физической кондиции. Оценить уровень физической подготовленности. Оценить ловкость, прыжок в длину. Подтягивание, сгибание разгибание рук в упоре лёжа.	5	3
	Бег на короткие дистанции. Совершенствование техники бега: старт, бег, финиш. Развитие выносливости; быстроты, скоростно-силовых качеств. Бег 4*30м, 2*40м*60м, 2*100м. Передача эстафетной палочки. Эстафетный бег 4*100м, 4*200м. Бег на дистанцию 3000 м.		2
	Бег на выносливость. Бег 800 м. Специальные упражнения бегуна. ОРУ. Совершенствование техники бега, развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Пробегание отрезков 2*20, 2*40, 2*60, 2*100м. Совершенствование передачи эстафетной палочки. Метание гранаты (700гр.) совершенствование техники метания гранаты.		2
	Контрольный раздел по лёгкой атлетике. Оценить быстроту, бег 100м, 200м; оценить выносливость бег. 400м, 600м, 500м, 1000м, 3000м. Оценить метание гранаты на дальность.	2	
Раздел 3. Общая физическая подготовка, ППФП		16	
	Упражнения, направленные на развитие ловкости, силы, быстроты, выносливости, координации. Упражнения на укрепление мышц верхнего плечевого пояса, мышц живота, ног. Упражнения корригирующего характера.	14	2

	Упражнения скоростно-силового характера. Упражнения на гимнастических скамейках.		2
	Физические упражнения силового характера с гантелями. Упражнения в парах, упражнения на низкой перекладине.		2
	Упражнения на наклонных гимнастических скамейках. Бег 8 мин., 10 мин., 15 мин.		2
	Контрольный раздел по ОФП и ППФП. Зачет: челночный бег 3*10м; отжимание; упражнение на гибкость, прыжки в длину с места. (прыжки на скакалке, упражнение на пресс 30 сек, бег.)	2	
Раздел 4. Гимнастика		8	
	Развитие силы, скоростно-силовых качеств, координации гибкости. Перестроения в колонну. Перекладина. Размахивание в висе. Подъём разгибом. Брусья. Размахивание в упоре. Соскоки махом вперёд и назад. Акробатика. Кувырок вперед, назад, стойка на руках; переворот боком. Соединение элементов. Упражнение со скакалкой. Упражнение с гантелями.	6	2
	Перекладина. Подъём в упор силой, подъём переворотом, подтягивание на перекладине. Брусья. Передвижения в упоре, сгибания и разгибания рук в упоре. Угол. Соединение элементов с махами назад, вперёд.		2
	Акробатика, Кувырки вперёд, назад, соединение кувырков. Кувырок назад в стойку на руках. Переворот боком. Соединение элементов. Развитие силы, гибкости, координации. Опорный прыжок		2
	Контрольный раздел по гимнастике. Оценить соединение элементов на перекладине, акробатическую комбинацию.	2	
Раздел 5. Баскетбол		8	
	Ходьба и бег. Бег в стойке баскетболиста (передвижения). Ведение мяча с изменением направления. Передачи одной рукой (правой, левой). Приём высоко летящего мяча. Броски мяча по кольцу (с точек трапеции) со штрафной линии; средней дистанции. Ведение; два шага, бросок в кольцо – совершенствование. Учебная игра.	6	2
	Специальные беговые упражнения баскетболиста. Упражнения в ходьбе, жонглирование мячом. Техника ловли и передачи мяча. Ведение. Броски мяча с различных точек- техника броска. Перехват мяча: заслон. Тактика игры в нападении и в защите. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.		2
	Контрольный раздел по баскетболу. Специальные упражнения баскетболиста в ходьбе и беге. ОРУ; техника выполнения зачетных нормативов. Передачи мяча; ловля мяча; ведение мяча, броски мяча. Судейство.	2	
Раздел 6. Волейбол		9	
	Специальные упражнения в ходьбе и беге волейболиста; передвижение в волейбольной стойке; выпрыгивание. Передача мяча над собой; взаимодействие с партнером. Передача и прием мяча. Передача мяча через сетку. Блокирование мяча – совершенствование; подача мяча. Учебная игра.	7	2

	Специальные упражнения в ходьбе и беге волейболиста; передвижение волейболиста в стойке. ОРУ. Различные виды передач, прием мяча. Нападающий удар; совершенствование подач мяча. Учебная игра. Судейство.		2
	Контрольный раздел по волейболу. Спец. упражнения волейболиста. Оценить технику подачи мяча одним из способов по зонам.	2	
Раздел 7.Атлетическая гимнастика.		8	
	Техника безопасности. Теоретические сведения физическая подготовка, развития гибкости; координации; выносливости. Упражнения для развития силы мышц: упражнения на отдельные мышечные группы с дополнительными отягощениями. Упражнения корригирующего назначения: для исправления осанки, подтягивания отстающих мышечных групп. Устранение ригидности в суставных движениях, для развития дыхательной функции. Занятия в атлетическом зале (штанга, гантели, гири, тренажёры)	6	2
	Тренировочные занятия по освоению комбинированного варианта комплекса упражнений. Ознакомление и ограниченное применение комплекса для развития силы и увеличения мышечной массы (1 - подтягивание на перекладине; 2 -сгибание и разгибание в упоре на брусьях; 3 - упражнение для мышц живота; 4 - приседания). Для проработки отдельных мышц более широкое и избирательное использование амортизаторов, штанги, гирь, гантелей и специальных тренажеров.		2
	Контрольный раздел по ритмической гимнастике. Подъём гири 16кг – 18раз, подъём штанги – 60кг из и.п. лёжа. Сдача зачетных нормативов. Пробегание отрезков челночный бег.	2	
	Самостоятельная работа студента: а) теоретический раздел б) спортивно-массовая и консультативная работа по видам спорта, включая секционную работу.	60	
Всего		118	

Тематический план и содержание учебной дисциплины«Физическая культура» 4 курс (девушки)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретический		2	

Тема 1.1 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Физическая подготовка как часть физического и спортивного совершенствования. Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков. Направленность и формы самостоятельных занятий. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания.	2	1
Тема 1.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Средства, методы и методика направленного формирования: профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям, профессионально важных физических, психических качеств, прикладная значимость некоторых видов спорта, специальных комплексов упражнений. Контроль за эффективностью ППФП с помощью спец. тестов.		1
Раздел 2. Лёгкая атлетика		7	
	Практический раздел. Оценка уровня физической кондиции. Оценить быстроту, бег 100м, 600м. Оценить ловкость, прыжок в длину.	5	3
	Бег на короткие дистанции спринт. Техника бега старт, разбег, финиширование – совершенствование. Специальные упражнения бегуна. ОРУ. Развитие выносливости быстроты скоростно-силовых качеств. Бег 4*30м, 2*40м, 2*60м, 2*100м. Передача эстафетной палочки. 4*200м. старт ст. колодок – совершенствование.		2
	Бег на средние дистанции – совершенствование техники бега. Специальные упражнения бегуна. ОРУ. Развитие скоростной выносливости. Развитие анаэробных качеств. Бег 2*20м, 2*30м, 2*50м, 2*60м, 2*100м. Бег на время до 10 мин. Метание гранаты – техника. С 5 беговых шагов. 3-4 попытки. Метание на дальность.		2
	Бег на выносливость до 10-15 мин. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Распределение сил: развитие специальной выносливости. Пробегание отрезков – Спец. беговые. Упражнения. ОРУ. Пробегание отрезков 2*100м, 2*400м. через 5 мин. отрезка. 1*800м.		2
	Бег на выносливость. Совершенствование техники бега, развитие скоростной выносливости. Развитие анаэробных качеств. Специальные упражнения бегуна ОРУ. Пробегание отрезков 2*600м, 2*200м. Совершенствование метания гранаты.		2
	Контрольный раздел по лёгкой атлетике. Оценить скорость быстроту. Бег 100м, 200м, 400м, 600м. Оценить скоростную выносливость 800м, 1000м. Оценить специальную выносливость бег – 2000м. Оценить метание гранаты.	2	

Раздел 3. Общая физическая подготовка, ППФП		11	
	Упражнения, направленные на развитие ловкости, силы, быстроты, выносливости, координации. Различные перемещения в движении (правым, левым боком спиной). Развитие силы отжимания, упражнения с гантелями. ОРУ. Упражнения статического характера на гимнастических матах. Упражнения на укрепление мышц верхнего плечевого пояса; мышц живота. Упражнения корригирующего характера.	9	2
	Физические упражнения силового характера с гантелями, эспандерами. Упражнения развития выносливости. Упражнения со скакалкой по 4 подхода. Бег 8 мин., 10мин., 15 мин., 20мин.		2
	Контрольный раздел по ОФП и ППФП. Оценить: челночный бег 3*10м, отжимание, упражнение на гибкость, прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке.	2	
Раздел 4. Гимнастика		6	
	Развитие силы, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости. Упражнения на бревне. Передвижение по бревну на носках, шагаи различные, с поднятием ног, приставные шаги, повороты кругом на 90°; мах ногой; равновесие; отработка ритмичности исполнения. Приседание с выпрямлением ноги в сторону. Соскок прогнувшись. Соединение элементов.	4	2
	Акробатика. Полу шпагат. Кувырок вперед, назад, перекат боком, стойка на лопатках, мост. Соединение элементов. Упражнения: на скакалках, с эспандерами, гантелями. Разучить комплекс из 12-14 упражнений, под музыкальное сопровождение. Опорный прыжок.		2
	Контрольный раздел по гимнастике. Оценить упражнение на гимнастическом бревне, акробатическую комбинацию.	2	
Раздел 5. Баскетбол		8	
	Спец. упражнения баскетболиста в ходьбе и беге. ОРУ. Совершенствование. Ведение мяча ранее изученными способами. Совершенствование. Передача и ловля мяча одной, двумя руками. Учебная игра.	6	2
	Сочетание ведения и передачи мяча. Перехват мяча. Заслоны. Броски мяча в кольцо с различных позиционных точек. Учебная игра. Взаимодействие игроков.		2
	Контрольный раздел по баскетболу. Оценить. Передача баскетбольного мяча на время в парах. Броски мяча в кольцо со штрафной; средней дистанции; после ведения.	2	
Раздел 6. Волейбол		6	
	Спец. упражнения волейболиста в ходьбе и беге. Различные передвижения правым, левым боком спиной вперед. Подпрыгивание на одной, двух ногах. ОРУ. Передачи и приём в парах	4	2
	Передача и прием в парах ранее изученными способами. Передача и прием мяча через сетку. Поддачи мяча. Блокирование мяча. Нападающий удар. Судейство.		2
	Контрольный раздел по волейболу. Спец. упражнения волейболиста. Оценить верхнюю подачу мяча – техника. Прием и передача мяча в парах через сетку.	2	

Раздел 7. Ритмическая гимнастика.		6	
	Теоретические сведения. Развитие гибкости, координации выносливости. Упражнения для развития силы мышц. Упражнения на отдельные мышечные группы с дополнительным отягощением. Упражнения корригирующего назначения; для исправления осанки, подтягивание отстающих мышечных групп, устранение ригидности в суставных движениях, для развития дыхательной функции.	4	2
	Упражнения ритмической гимнастики, в режиме нон-стоп. Ритм. гимнастика с общеразвивающей направленностью. Ритмическая гимнастика избирательного воздействия (на силовую выносливость, подвижность в суставах; координацию, выразительность движений.)		2
	Контрольный раздел по ритмической гимнастике. Спец. упражнение по музыкальное сопровождение. Сдача зачетных нормативов. Прыжки на скакалке, упражнение на пресс 30 сек., пробегание отрезков челночный бег.	2	
	Самостоятельная работа студента: а) теоретический раздел б) спортивно-массовая и консультативная работа по видам спорта, включая секционную работу.	50	
Всего		96	

Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» 4 курс (юноши)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретический		2	
Тема 1.1 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Физическая подготовка как часть физического и спортивного совершенствования. Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков. Направленность и формы самостоятельных занятий. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания.	2	1
Тема 1.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Средства, методы и методика направленного формирования: профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям, профессионально важных физических, психических качеств, прикладная значимость некоторых видов спорта, специальных комплексов упражнений. Контроль за эффективностью ППФП с помощью спец. тестов.		1

Раздел 2. Лёгкая атлетика		7	
	Практический раздел. Оценка уровня физической кондиции. Содержание. Оценить быстроту, бег 100м, 1000м. Оценить ловкость, прыжок в длину. Подтягивание, сгибание разгибание рук в упоре лёжа.	5	3
	Бег на короткие дистанции спринт. Техника бега старт, разбег, финиширование – совершенствование. Специальные упражнения бегуна. ОРУ. Развитие выносливости быстроты скоростно-силовых качеств. Бег 4*30м, 2*40м, 2*60м, 2*100м. Передача эстафетной палочки. 4*200м. старт ст. колодок – совершенств.		2
	Бег на средние дистанции – совершенствование техники бега. Специальные упражнения бегуна. ОРУ. Развитие скоростной выносливости. Развитие анаэробных качеств. Бег 2*20м, 2*30м, 2*50м, 2*60м, 2*100м. Бег на время до 10 мин. Метание гранаты – техника. С 5 беговых шагов. 3-4 попытки. Метание на дальность.		2
	Бег на выносливость до 10-15 мин. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Распределение сил: развитие специальной выносливости. Пробегание отрезков – Спец. беговые. Упражнения. ОРУ. Пробегание отрезков 2*100м, 2*400м. через 5 мин. отрезка. 1*800м.		2
	Бег на выносливость. Совершенствование техники бега, развитие скоростной выносливости. Развитие анаэробных качеств. специальные упражнения бегуна ОРУ. Пробегание отрезков 2*600м, 2*200м. Совершенствование метания гранаты.		2
	Контрольный раздел по лёгкой атлетике. Оценить скорость быстроту. Бег 100м, 200м, 400м, 600м. Оценить скоростную выносливость 800м, 1000м. Оценить специальную выносливость бег – 3000м. Оценить метание гранаты.	2	
Раздел 3. Общая физическая подготовка, ППФП		11	
	ОРУ. Упражнения, направленные на развитие ловкости, силы, быстроты, выносливости, координации. Упражнения скоростно-силового характера. Челночный бег. Беговые упражнения. Различные перемещения в движении (правым, левым боком спиной). Развитие силы отжимания, упражнения с гантелями, подтягивание, на перекладине; подъём ног, лёжа на наклонной скамейке; прыжки через скамейку.	9	2
	Физические упражнения силового характера с гантелями, эспандерами. Упражнения развития выносливости. Бег 12 мин. Упражнения на низкой перекладине, подъём силой. Подъём прямых ног из виса, до касания перекладины		2
	Контрольный раздел по ОФП и ППФП. Оценить: челночный бег 3*10м, отжимание, упражнение на гибкость, прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке.	2	
Раздел 4. Гимнастика		6	
	Повороты в движении. Бег. Перестроение в колонну. ОРУ. Перекладина Размахивание в висе, подъём разгибом. Брусья. Размахивания в упоре, соскоки махом вперед и назад. Передвижения в упоре, сгибания и разгибания рук в упоре. Угол. Из угла силой стойка на плечах. Из стойки на плечах выход в упор. Из размахиваний в упоре на руках подъем махом вперед и махом назад.	4	2

	Соединение элементов.		
	Акробатика, Кувырки вперёд, назад, соединение кувырков. Кувырок назад в стойку на руках. Переворот боком. Соединение элементов. Развитие силы, гибкости, координации. Опорный прыжок.		2
	Перекладина. Подъём в упор силой, подъём переворотом, подтягивание на перекладине. Брусья. Передвижения в упоре, сгибание и разгибание рук в упоре. Угол. Соединение элементов с махами назад, вперёд.		2
	Контрольный раздел по гимнастике. Оценить упражнение на перекладине высокой, низкой, акробатическую комбинацию.	2	
Раздел 5. Баскетбол		8	
	Упражнения баскетболиста в ходьбе и беге. ОРУ. Совершенствование. Ведение мяча ранее изученными способами. Совершенствование. Учебная игра.	6	2
	Передача и ловля мяча одной, двумя руками. Сочетание ведения и передачи мяча. Перехват мяча. Заслоны. Броски мяча в кольцо с различных позиционных точек. Учебная игра. Взаимодействие игроков.		2
	Контрольный раздел по баскетболу. Оценить. Передача баскетбольного мяча на время в парах. Броски мяча в кольцо со штрафной; средней дистанции; после ведения.	2	
Раздел 6. Волейбол		6	
	Спец. упражнения волейболиста в ходьбе и беге. Различные передвижения правым, левым боком, спиной вперед. Подпрыгивание на одной, двух ногах. ОРУ. Передача и прием в парах ранее изученными способами. Передача и прием мяча через сетку. Поддачи мяча. Блокирование мяча. Нападающий удар. Судейство.	4	2
	Контрольный раздел по волейболу. Спец. упражнения волейболиста. Оценить верхнюю подачу мяча – техника. Прием и передача мяча в парах через сетку.	2	
Раздел 7. Атлетическая гимнастика.		6	

	Теоретические сведения. Развитие гибкости, координации выносливости. Упражнения для развития силы мышц. Упражнения на отдельные мышечные группы с дополнительным отягощением. Упражнения корригирующего назначения, подтягивание отстающих мышечных групп, для развития дыхательной функции. Занятия в атлетическом зале (штанга, гири, тренажёры). Занятия в атлетическом зале на атлетических центрах.	4	2
	Тренировочные занятия по освоению комбинированного варианта комплекса упражнений. Ознакомление и ограниченное применение комплекса для развития силы и увеличения мышечной массы (1 - подтягивание на перекладине; 2 - сгибание и разгибание в упоре на брусьях; 3 - упражнение для мышц живота; 4 - приседания). Для проработки отдельных мышц более широкое и избирательное использование амортизаторов, штанги, гири, гантелей и специальных тренажеров.		2
	Контрольный раздел по ритмической гимнастике. Подъём гири 16кг – 18раз, подъём штанги – 60кг из и.п. лёжа. Сдача зачетных нормативов. Пробегание отрезков челночный бег.	2	
	Самостоятельная работа студента: а) теоретический раздел б) спортивно-массовая и консультативная работа по видам спорта, включая секционную работу.	50	
Всего		96	

ИТОГО:

336

Проведение занятий со студентами, отнесёнными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе

Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации № 621 от 30.12.2003 г. утверждены «Инструкция по комплексной оценке состояния здоровья детей» и «Алгоритм определения групп здоровья у детей в возрасте от 3 до 17 лет включительно по результатам профилактических медицинских осмотров».

Руководствуясь «Положением о врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом», все студенты и обучающиеся распределяются на 3 медицинские группы: основную (I группа здоровья), подготовительную (II группа здоровья) и специальную («А» - III группа здоровья и «В» - IV группа здоровья).

К специальной медицинской группе «А» относят студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующие ограничения физических нагрузок, допущенных к выполнению учебной и воспитательной работы.

В специальную медицинскую группу «Б» зачисляют студентов, имеющих значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, серьезные хронические заболевания, требующие существенного ограничения физических нагрузок, допущенных к теоретическим занятиям.

Задачами физического воспитания тех, кто отнесен к специальной медицинской группе, являются:

- улучшение общего состояния здоровья;
- обучение двигательным умениям и навыкам;
- восстановление нарушенных функций организма;
- компенсация отдельных утраченных функций;
- обучение рациональному дыханию;
- воспитание правильной осанки;

- приобщение к эффективному участию в общественно полезном труде.

Учебные занятия с отнесенными к этой группе, планируются на уроках физической культуры со всей группой или отдельно от основного учебного расписания и являются обязательными.

Учебные занятия преимущественно проводятся из расчета 2 занятия в неделю

по 45 минут. Наполняемость групп на отдельных уроках -10—15.

Практические занятия с отнесенными к специальной медицинской группе нельзя сводить к лечебной физкультуре. Они должны носить преимущественно комплексный характер. При подборе средств и методов необходимо неукоснительно соблюдать основные принципы физического воспитания: постепенность, разносторонность. Следует всемерно использовать общеразвивающие и специальные упражнения, не требующие чрезмерных напряжений.

Организационно-методические рекомендации

- при постановке задач в начале урока выделить задачу для студента специальной медицинской группы;

— при обучении видам самоконтроля особое внимание акцентировать на эти знания и умения студентов (подсчет частоты пульса, его ритмичности, внимательность к самочувствию и т.н.).

Текущая оценка успеваемости таким ученикам основывается на достигаемых ими положительных изменениях по наблюдению преподавателя и выставляется «оценка» или «зачёт».

КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ

ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

- Бег 100 м, 400м. (юноши и девушки) - без учета времени.
- 2.. Прыжки в длину с места (юноши и девушки).
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши и девушки).
- Подтягивание на перекладине (юноши).

- Поднимание туловища из положения лежа на спине (юноши и девушки).

- Бросок мяча в баскетбольную корзину (юноши и девушки).

- Метание гранаты (юноши).

План распределения учебного материала и зачётов в специальной медицинской группе

семестр	Раздел по программе	Практические занятия и зачёты
I семестр	Тема: Лёгкая атлетика	Передача эстафетной палочки: Разучивание и совершенствование. Эстафетный бег 4*30м. Метание гранаты: 1 курс – разучивание. Бег на короткие и длинные дистанции, старт и финиш: 1 курс-разучивание 2,3,4 курс-совершенствование. Зачёт: 100м. ,400м.(без учёта времени)
	Тема: ППФП	Бег от 2 до 3 минут. Разучить комплекс упражнений под музыкальное сопровождение. Разучить упражнения в исходном положении сидя и лёжа.
	Тема: Гимнастика	Совершенствование разученных упражнений под музыкальное сопровождение; совершенствовать упражнения в исходном положении сидя и лёжа.
	Тема: Спорт. игры Баскетбол	Разучить и совершенствовать комплекс упражнений с баскетбольным мячом. Упражнения в движении и на месте : ведение мяча, передача мяча, жонглирование мяча, броски мяча в кольцо. Игры с мячом.
II семестр	Тема: Спорт. игры Волейбол	Разучить и совершенствовать комплекс упражнений с волейбольным мячом в исходном положении сидя и лёжа Упражнения с волейбольным мячом в парах, через сетку (передачи мяча, подача мяча) Игры мячом.
	Тема: Ритмическая гимнастика Элементы шейпинга	Упражнения с элементами шейпинга. Упражнения с гантелями и со скакалкой.

	Тема: ППФП	Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения возле гимнастической стенки: стоя с опорой на одной ноге наклоны в сторону и вперёд Вис на гимнастической стенке; уголки в висте.
	Тема: Лёгкая атлетика	Упражнения без предметов. Совершенствование беговых упражнений. Игры с мячом. Упражнения без предметов. 1,2,3-курс совершенствование беговых упражнений; бег на короткие дистанции (в зависимости от состояния здоровья) Игры с мячом Зачёт: 100м.,600м. (без учёта)

3. Условия реализации учебной дисциплины «Физическая культура»

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует универсального спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

Для занятий гимнастикой:

Маты гимнастические, обруч гимнастический, палка гимнастическая, скакалка, гантели, гири, шведские стенки.

Для занятий спортивными играми:

Мяч баскетбольный, мяч волейбольный, мяч футбольный, сетка волейбольная, ракетки для бадминтона, ракетки для настольного тенниса, дартс, дротики, мяч для большого тенниса, ворота футбольные, кольца баскетбольные, скамейки, теннисный корт.

Для занятий лыжной подготовкой:

Лыжный инвентарь: лыжи, ботинки, лыжные палки.

3.2 Информационное обеспечение обучения.

Перечень документов учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительная литература.

Основные источники:

1. Бочкарева С.И., Кокоулина О.П., Копылова Н.Е., Митина Н.Ф., Плеханова О.З., Ростеванов А.Г. Физическая культура: Учебно-методический комплекс.-М.:Изд.центр ЕАОИ, 2008.-315с

Дополнительные источники:

1. Аэробика – идеальная фигура: методические рекомендации/Сост.: В.А. Гриднев, В.П. Шибкова, О.В. Кольцова, Г.А. Комендантов – Тамбов: Изд-во Тамб. Гос. Тех ун-та, 2008.-44с.
2. Баршов О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации.- Владивосток: Изд-во МГУ им. Адм. Г.И. невелинского, 2009.-47с.
3. Боровских В.И. Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации.- Мичуринск: Изд-во мичГАУ, 2008.-66с.
4. Бурбо Л. Тренируем мышцы живота, и спины за 10 минут в день.- Ростов на Дону: «Феникс», 2005.-160с.

5. Бурбо Л. Тренируем мышцы ягодиц и ног за 10 минут в день. - Ростов на Дону: «Феникс», 2005.-160с.
6. Бурбо Л. Фитбол 10 минут в день.- Ростов на Дону: «Феникс», 2005.-160с.
7. Волков Л.В. Физическое воспитание учащихся.- Киев: Изд-во Олимпийская литература.-2002. – 290с.
8. Жмурин А.В., Масыгина Н.В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных стандартов – М.: Изд-во «Прометей».-2010.-11-13с.
9. Кречмер Э. Строение тела и характер. – М.: педагогика, 1995.- 158с.
10. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. Пер. с англ.- М.: Физкультура и спорт, 2007.-192с.
11. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. – Москва: Изд-во Советский спорт.-2005.-192с.
12. Муравов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. – Киев: Изд-во «Здоровье».- 1989.-272с.
13. Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: Методические указания. - Ульяновск: УлГТУ, 2006.-30с.
14. Программное организационно-методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. Методические рекомендации к формированию Комплексной программы учебного заведения по предмету «Физическая культура». Под ред. И.П. Залетаева, А.П. Зотова, М.В. Анисимовой, О.М. Плахова. - Москва: Изд-во Физическая культура и Спорт.-2006.-160с.
15. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике.- Москва: Изд-во Терра-Спорт.-2000.-72с.
16. Ратов И.П. Двигательные возможности человека и нетрадиционные методы их развития и восстановления.- Минск: Изд-во Минтиппроект.-1994.-116с.

Интернет-ресурсы:

Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики
<http://sportmstm.go.ru>

Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы
<http://www.mosssport.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка

В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определённого минимума – регулярности посещения обязательных занятий: обязательных и дополнительных тестов.

• **Оперативный контроль** обеспечивает информацию о ходе выполнения студентами конкретного раздела, вида учебной работы.

• **Текущий** – позволяет оценить степень освоения разделов темы, виды учебной работы.

• **Итоговый контроль** (зачёты) даёт возможность выявить уровень сформированности физической культуры студента и самоопределение в ней через комплексную проверку занятий, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности студентов, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.

Студенты специального отделения, занимающиеся в группах ЛФК, освобождённые от практических занятий форма зачёта- реферат.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Умения:	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	практические занятия
Знания:	

<p>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>- основы здорового образа жизни.</p>	
--	--

ВОПРОСЫ ДЛЯ ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

(Перечень контрольных вопросов по темам содержания дисциплины)

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры

- Перечислите и охарактеризуйте составляющие крови.
- Перечислите функции крови.
- Расскажите о кровеносной системе.
- Какие показатели сердечной деятельности вы знаете?
- Дайте определение дыханию.
- Как устроена дыхательная система?
- Перечислите показатели работоспособности органов дыхания.
- Расскажите о строении опорно-двигательного аппарата,
- Как систематические занятия физической культурой влияют на опорно-двигательный аппарат?

10. Назовите функции центральной и периферической нервной системы.

11. Охарактеризуйте основные нервные процессы.

12. Расскажите об утомлении и переутомлении.

13. Назовите средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности.

Тема 3. Общая физическая и специальная подготовка. Спорт.

1. Какие принципы используются в системе физического воспитания?

2. Специфические методы физического воспитания.

3. Основы обучения движениям. Главные этапы обучения движениям.
4. Основные физические качества и их воспитание.
5. Общая физическая подготовка, её цели и задачи.
6. Чем отличается двигательный навык от умения.
7. Мотивация и обоснования выбора видов спорта или систем физических упражнений.

Тема 4. Здоровый образ жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.

- Дайте определение понятию «здоровье».
- Дайте определение понятию «здоровый образ жизни».
- Объясните важность соблюдения режима труда и отдыха.
- Назовите принципы рационального питания.
- В чем заключается негативное влияние вредных привычек на организм?
- Что такое закаливание?
- Почему оптимальная двигательная активность является необходимым условием ЗОЖ?
- Дайте определение понятию «уровень здоровья». В чем заключается комплексная оценка уровня здоровья?
- Перечислите показатели, позволяющие оценить функционирование сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- Дайте оценку зависимости уровня здоровья от соблюдения норм ЗОЖ.
- Дайте оценку зависимости уровня здоровья от работы иммунной системы.

Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

- Дайте определение оптимальной двигательной активности.
- Определите цели и задачи утренней гигиенической гимнастики.

- Определите цели и задачи физических упражнений в течение учебного или трудового дня.

4. Определите цели и задачи самостоятельных занятий физическими упражнениями.

- Охарактеризуйте подготовительную часть учебно-тренировочного занятия. Цель, задачи, средства.

- Охарактеризуйте основную часть учебно-тренировочного занятия. Цель, задачи, средства.

- Охарактеризуйте заключительную часть учебно-тренировочного занятия. Цель, задачи, средства.

- В чем заключаются основные принципы дозирования физической нагрузки?

9. Перечислите основное содержание дневника самоконтроля.

10. В чем заключаются гигиенические требования к спортивной одежде и обуви?

Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка,

- Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка?

- Определите цели и задачи ППТФП.

- Что такое прикладные знания?

- Дайте определение прикладным умениям и навыкам.

- Что такое прикладные психофизические качества?

- Дайте определение прикладным специальным качествам.

- Перечислите основные факторы, определяющие содержание ППФП,

- Перечислите основные средства ППФП, в чем заключается методика подбора средств ППФП?

- При каком условии отдельные виды спорта можно считать профессионально-прикладными?

- Расскажите об особенностях ППФП специалистов сферы экономики.

Баскетбол.

Курс	Виды зачетных нормативов и испытаний	Оценка					
		3		4		5	
		Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
1	2	3	4	5	6	7	8
I курс	Скоростное ведение мяча по отрезкам в сек.	36 20	36	30	30	26	26
	Одновременное ведение двух мячей в сек.	50	20	40 55	40 50	60	60
	Передача от груди двумя руками за минуту количество раз	20 15	45	22 18	20 12	60	55
	Скоростная подготовка баскетболиста за минуту количество раз	5	18 10	6	6	24	22
	Броски с семи точек количество раз из 30 бросков	3	5	4 9,6		20	15
	Штрафной бросок количество раз из 10 бросков	10,0			13,0	7	7
	Выполнение двух шагов количество попыток		14,0			5	12,0
	Комплексное упражнение в сек.					8,6	
II курс	Попеременное ведение двух мячей в сек.	20	20	40	40	60	60
	Передача от плеча л/п за 1 мин. количество раз	40	40	45	45	50	50
	Скоростная подготовка баскетболиста с передачей л/п рукой количество раз в минуту	20 6	20	22 7	7	24	24
	Штрафной бросок количество раз из 10 бросков	10	6	12	10	8	8
	Броски с трех точек количество раз из 15 бросков	10 2	8	12 3	8	14	12
	Выполнение двух шагов с трех положений количество попыток		6			14 4	10
	Из 15 Комплексное упражнение количество попыток из 5 Игровая практика						
зачет							

III курс	Одновременная передача двух мячей в парах	количество раз в минуту	20	7	10	28	12	32	9	14	
	Штрафной бросок	количество раз из 10	1			8		3			
	Выполнение двух шагов с передачей от партнера с ходу	количество попыток	1			2		3			
	Выполнение двух шагов с передачей от партнера отскоком о пол	количество попыток				2					
	Комплексное упражнение: с обводкой защитников с выполнением двух шагов, бросок по кольцу	количество попыток	2		1			2	4	4	3
	с обводкой защитника остановкой прыжком, бросок по кольцу	количество попыток	2				3				
	Игровая практика в защите и нападении										
зачет											
IV курс	Практика судейства									Знать правила судейства	

Волейбол.

Курс	Виды зачетных нормативов		Оценка					
			3		4		5	
			ю	Д	Ю	д	Ю	Д
1	2		3	4	5	6	7	8
I курс	Передача над собой сверху	количество раз	10	6 6	12	8 8	14	10
	Передача над собой снизу	количество раз	10	4 6	12	6	14	10
	Подача через серку в паре	количество результативных подач из 10	6	6 1	8	8 8	10	8
	Передача через сетку сверху в паре	количество результативных передач	10		12	2	14	10
	Передача через сетку снизу в паре	количество результативных передач	10		12		14	10
	Нападающий удар с гандбольным мячом	количество результативныхпопыток	2		3		4	3
II курс	Передача у сетки над собой сверху, снизу	количество раз поочередно	10	6	12	8	14	10
	Передача у сетки в паре из зон 2-4; 4-2; 3-4; 3-2;	количество результативных передач	4	2	6	4 4	8	6
	Подача через сетку по зонам 1; 5; 6;	количество результативныхподач из 10	3	2	6	2	8	6
	Нападающий удар	количество результативных попыток из 5	2	1	3		4	3
	Блокирование		уметь поставить блок					
III курс	Длинные передачи сверху у сетки в паре	количество передач	10	6 6	12	8 8	14	10
	Длинные передачи снизу у сетки в паре	количество передач	10	4 1	12	6	14	14
	Передача спиной в паре	количество результативных передач	6		8	2	10	8
	Нападающий удар с задний линии	количество результативных попыток	2		3		4	3

IV курс	Судейство	знать правила судейства
---------	-----------	-------------------------

**Контрольные упражнения и нормы оценки физической подготовленности
учащихся по л/атлетике**

N п/п	Виды испытания	Пол	I курс			II курс			III курс IV курс			Медицин- ская группа	Разрядные требования					
			3	4	5	3	4	5	3	4	5		I	II	III	I юн.	II юн.	III юн.
1	Бег 100 м. (сек.)	Ю Д	14.8	14.5	14.2	14.5	14.2	14.0	14.2	14.0	13.8	15.0	11.1	11.7	12.4	12.8	13.4	14.0
			16.6	16.2	16.0	16.2	16.0	15.6	16.0	15.6	15.4	17.0	12.8	13.6	14.7	15.3	16.0	17.0
2	Бег 200 м. (сек.)	Ю Д	29.0	28.0	27.0	28.0	27.0	26.0	27.0	26.0	25.4	32.0	22.8	24.0	25.7	26.7	28.0	29.4
			33.0	32.5	32.0	32.5	32.0	31.5	32.0	31.5	31.0	35.0	26.6	28.5	31.0	32.4	34.0	36.0
3	Бег. 400 м. (мин., сек.)	ю Д	1.10	1.08	1.06	1.08	1.06	1.04	1.06	1.04	1.02	1.30	0.51	0.54	0.578	1.00	1.03	1.06
			1.30	1.28	1.26	1.28	1.26	1.24	1.26	1.24	1.22	1.50	1.00	1.04	1ЛО	1.13	1.17	1.22
4	Кросс 600 м. (мин., сек.)	Д	2.30	2.25	2.20	2.25	2.20	2.15	2.20	2.15	2.10	3.00	1.39	1.46	1.59	2.02	2.08	2.17
5	Бег 800 м. (мин., сек.)	ю Д	3.00	2.50	2.40	2.50	2.40	2.35	2.40	2.35	2.30	3.20	1.59	2.06	2.1	2.21	2.28	2.36
			3.30	3.25	3.20	3.25	3.20	3.15	3.20	3.15	3ЛО	3.50	2.20	2.36	2.4	2.53	3.01	3.13
6	Бег 1500м. (мин., сек.)	ю	6.00	5.55	5.45	5.55	5.45	5.35	5.45	5.35	5.25	6.20	4.06	4.20	4.39	4.49	3.04	5.20
7	Кросс 1000 м. (мин., сек.)	ю	3.50	3.45	3.40	3.45	3.40	3.35	3.40	3.30	3.25	4.10	-	2.42	2.55	3.02	3ЛО	
8	Кросс 2000 м. (мин., сек.)	Д	11.0	10.30	10.00	10.40	10.20	9.50	10.20	9.40	9.30	без учета времени	6.40	7.10	7.50	8.10	8.35	9.15
9	Кросс 3000 м. (мин., сек.)	ю Д	13.30	13.00	12.30	13.00	12.30	12.00	12.30	12.00	11.30	без учета времени	8.50	9.20	10.00	10.30	11.00	11.30
			19.0	18.0	17	18	17	16	16.30	16.00	15.30	10.25	11.10	12.15	12.45	13.38		
10	Кросс 5000 м. (мин., сек.)	ю	26.00	25.00	24.00	25.00	24.00	23.00	24.00	23.00	22.00	без учета времени	15.20	16.20	17.30	18.20	19.00	20.00

11	Метание 700гр. гранаты 500гр.	ю д	30 18	32 20	35 21	32 19	35 21	38 22	35 21	38 22	40 23	28 17	-	54 40	45 35	42 31	39 27	35 23
12	Прыжки с разбега в длину (мин., сек.)	ю д	4.30 3.10	4.40 3.20	4.50 3.30	4.40 3.20	4.50 3.30	4.60 3.40	4.50 3.30	4.60 3.40	4.70 3.50	4.10 3.00	6.80 5.60	6.20 5.20	5.60 4.70	5.30 4.50	5.00 4.20	4.60 3.90
13	Прыжки с разбега в высоту (мин., сек.)	ю д	1.20 0.95	1.25 1.00	1.30 1.05	1.25 1.00	1.30 1.05	1.35 1.10	1.30 1.05	1.35 1.10	1.40 1.15	1.10 0.85	1.90 1.65	1.75 1.55	1.60 1.40	1.55 1.35	1.45 0.25	1.35 1.20

Зачетные требования по общей физической подготовке учащихся

№ п/п	Зачетные упражнения	пол	Курс						Оценка					
			I курс			II курс			III курс			IV курс		
			3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5 "
1	Прыжок в длину с места	Ю д	200 160	210 170	220 180	210 170	220 180	230 190	220 180	230 190	240 200	225 185	235 195	240 205
2	Подтягивание в висе на перекладине (раз)	Ю д	10 8	12 10	14 12	12 10	14 12	16 14	14 11	16 13	18 15	6	8	10
3	Отжимание в упоре лежа, ноги на скамейке	ю д	20 8	25 10	"30 12	25 10	30 12	35 14	35 8	40 10	45..... 12	16	18	20
4	Пресс из виса на перекладине, подъем прямых ног до касания опоры (раз)	ю д	15/15 10	20/20 15	25/25 20	20 12	25 16	30 20	12 5	14 7	16 9	14 7	16 9	18 12
5	Спина. Лежа на бедрах, подъем туловища до прогиба в пояснице	Ю д	25 20	30 25	35 30	30 25	35 30	40 35	35 30	40 35	45 40	-	-	-

6	Координация движений и скоростно-силовая выносливость (раз)	ю д	15 10	20 15	25 20	20 15	25 20	30 25	25 20	30 25	35 30	30 25	35 30	40 35
7	Прыжковая выносливость (раз)	Ю д	30 20	35 25	40 30	35 25	40 30	45 35	40 30	45 35	50 40	45 35	50 40	55 45
	Гибкость. Подвижность	Общ.	0+5	6+10	11+13	6+10	11+13	16+18	10+13	14+16	18+20	-	-	-
О	позвоночного столба (раз)		Наклон вперед, ноги вместе, колени прямые											
	Подвижность плечевого	Общ.	86-100			71-85			55-70			-	-	-
9	пояса		Выкрут назад с гимнастической палкой											