

Министерство образования и науки Республики Хакасия
Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение Республики Хакасия
«Саяногорский политехнический техникум»
(ГАПОУ РХ СПТ)

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАПОУ РХ СПТ
_____ Н.Н. Каркавина
приказ № 111-О от «01 » сентября 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ОУД. 07 Физическая культура

**Отделение подготовки специалистов среднего звена
40.02.01 «Право и организация социального обеспечения»**

Программа разработана на основе примерной программы, рекомендованной ФГБОУ ДПО ИРПО в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (Протокол № 1 от 25 февраля 2022г.) и Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО): 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 7.12.2017 г. №1196.

Разработчик: Голикова Н.П.. преподаватель физическая культура ГАПОУ РХ СПТ

РАССМОТРЕНО
на заседании предметно-цикловой
комиссии Семеусова О.И.

Протокол № _____ от
« ____ » _____ 2022г. Председатель
ПЦК _____

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
УР Свистунова Е.А

« ____ » _____ 2022г

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
2.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	4
3.КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ НА ОСВОЕНИЕ ПРОГРАММЫ	10
4.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
5.КОНТРОЛЬНЫЕ ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	16
6.ТРЕБОВАНИЕ К РЕЗУЛЬТАТОМ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ	16
7.ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА	17
8.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	18

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения физической культуры в реализующего образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена по специальностям 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения»

Место учебной дисциплины в структуре учебного плана:
общеобразовательный цикл – ОУД 07.

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих

целей:

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

В программу включено содержание, направленное на формирование у студентов умений, знаний, необходимых для качественного освоения образовательной программы по специальностям 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения»

ТРЕБОВАНИЯ К УСВОЕНИЮ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым студентом

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преимущество с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

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.

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 психо-регулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.

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

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре из обязательных видов спорта выбраны те (лёгкая атлетика, гимнастика, фитнес, спортивные игры), которые могут выполняться с учётом ограниченных возможностей здоровья студентов. Дозировка и нагрузка при выполнении упражнений дается в соответствии с уровнем подготовленности обучающихся и их физиологическими особенностями. Из нетрадиционных видов спорта предлагаются дыхательная гимнастика, атлетическая гимнастика (работа на тренажерах), настольный теннис и дартс.

1.2 Место общеобразовательной учебной дисциплины в учебном плане

Общеобразовательная учебная дисциплина ОУД. 07 «Физическая культура» входит в состав обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования и относится к базовым дисциплинам общеобразовательного цикла плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования адаптированной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена (АОППССЗ).

Общеобразовательная учебная дисциплина ОУД. 07 «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для специальности СПО 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения»

1.3 Результаты освоения общеобразовательной учебной дисциплины

Освоение содержания ОУД. 07 «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

Личностные результаты

1) в области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составления содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

2) в области нравственной культуры:

- Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- Способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- Владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

3) в области трудовой культуры

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжения, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

4) в области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение её длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринуждённо.

5) в области коммуникативной культуры:

- умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- умение достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

б) в области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоения знаний и имеющего опыта;
- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их направленности;
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- осознания необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований

- её безопасности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образами;
- овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие. Сдержанность, рассудительность;
- умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

- умения планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- способность представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- умения измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- умение подавать строевые команды, вести счёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В результате освоения общеобразовательной учебной дисциплины обучающийся развивает общие компетенции:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

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 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

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

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

**КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ НА ОСВОЕНИЕ ПРОГРАММЫ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД. 07
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

№	Группа	152СП
1	Максимальная учебная нагрузка обучающихся	175
2	Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающихся	117
3	Самостоятельная работа обучающихся	58
4	Итоговый контроль	дифференцированный зачёт

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов 152СП
Максимальная учебная нагрузка (всего)	175
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
Самостоятельная работа обучающихся	58
1. легкая атлетика	10
2. волейбол	28
3. баскетбол	26
4. гимнастика и фитнес	14
5. футбол	14
5. подвижные игры	16
Итоговая аттестация	Дифференцированный зачет

Теоретическая часть

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.

Профильная и профессиональная составляющая

Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здоро-

вого образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.

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. 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, бани, массаж. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

Профильная и профессиональная составляющая

Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.

Влияние экологических факторов на здоровье человека. Вводная и производственная гимнастика. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

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. Упражнения при утомлении глаз. Основные признаки утомления.

Профильная и профессиональная составляющая

Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Основные признаки утомления. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.

3. 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.

Профильная и профессиональная составляющая

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

Практическая часть

Учебно-методические занятия (самостоятельная работа)

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

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

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

3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.

12

4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. 12

5. Составление и проведение комплексов производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.

Профильная и профессиональная составляющая

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

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.

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 4x100 м, бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).

Гимнастика

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, 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. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики

Профильная и профессиональная составляющая

Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры.

Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

Спортивные игры

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внима-

13

ние, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

Из перечисленных спортивных игр профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.

13

Волейбол

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением 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.

Футбол

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

Виды спорта по выбору

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 занятия.

Фитнес:

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 различной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приёмы; акробатические упражнения и комбинации; упражнения и комбинации на гимнастическом бревне(девочки) или скамейке; упражнения на гимнастической перекладине (мальчики); развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Планируемые результаты изучения учебного предмета:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и

14

перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Студент получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

КОНТРОЛЬНО ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ
ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ

№	Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м. (сек)	4,6	5,6	6,0	4,8	5,8	6,3
2	Бег 60м. (сек)	9,2	10,0	10,8	9,6	10,2	11,0
3	Бег 1000м (мин, сек)	4,00	4,10	4,15	4,38	5,00	5,20
4	Метание на дальность (м)	42	36	32	29	25	20
5	Прыжок в длину с места	210	185	160	200	180	150
6	Вис (сек)	35	30	28	26	20	18
7	Сгибание рук в упоре лежа	33	28	25	24	20	17
8	Поднятие туловища с положения лежа 30 сек	25	20	17	22	19	16
9	Подтягивание \раз\	12	8	6	23	19	15
10	Челночный бег 4/9 \сек\	10,0	10,4	11,0	10,5	10,8	11,3
11	Прыжок через скакалку 1 мин \раз\	125	115	100	135	125	115

ТРЕБОВАНИЕ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО
УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.

Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых.

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 (кроссовая подготовка).

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);

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Для студентов:

Основная:

В.И. Лях, А.А. Зданевич Физическая культура - М., Просвещение,2018.

Дополнительная:

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования— М., 2014.

В.Д. Ковалёв. Спортивные игры учеб, пособие для студентов — Ростов н/Д, 2010.
для преподавателей:

Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб, пособие. — М., 2013.

Л.Б. Кофман, Г.И. Погадаев. Настольная книга учителя физической культуры. - М.,1998.

Циклинский И.К., Манина Е.В.-Методические рекомендации к проектированию рабочих программ. – Абакан,2014.

Н.В. Решетников Физическая культура: учебное пособие для студ.сред.проф.образования-М.,2008.

Тематическое планирование

№	Содержание учебного материала	Объем часов	Дата проведения
Раздел: Лёгкая атлетика – 10 часов			
1	1.Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики 2.ОФП:Бег 30 м	2/2	
С/ р	Реферат «ЗОЖ»	1/1	
2	1.Бег 200м 2.Совершенствование прыжки в длину с разбега (техника). 3.Подтягивание.	2/4	
С/ р	Доклад «Дистанции бега»	1/2	
3	1.Бег 1000м 2.Закрепление прыжки в длину с разбега (техника) 3.Подтягивание	2/6	
С/ р	Реферат: «Барьерный бег (техника)».	1/3	
4	1.Встречная эстафета 2.Зачёт прыжки в длину с разбега (техника)	2/8	
С/ р	Доклад «Техника выполнения прыжков в высоту с шестом».	1/4	
5	1.Техника метания малого мяча на дальность 2.Техника эстафетного бега 4*100	2/10	
С/ р	Реферат «Техника бега на короткие дистанции».	1/5	
Раздел: Волейбол – 28 часов			
6	1.Техника безопасности на уроках по волейболу. 2.История игры волейбола. Олимпийские игры. 3.Совершенствование верхней передачи мяча над собой. 4.Учебная игра	2/12	
С/ р	Комплекс ОРУ	1/6	

7	1.Стойка волейболиста, верхняя передача над собой 2.Учебная игра 3.ОФП: подтягивание (зачёт)	2/14	
С/ р	Бег на быстроту: подготовка к выполнению нормативов ГТО	1/7	
8	1.Стойка волейболиста, верхняя передача над собой (зачёт). 2.Совершенствование верхней передачи мяча и приём мяча в парах. 3.Учебная игра	2/16	
С/ р	Составление комплекс ОРУ.	1/8	
9	1.Закрепление верхней передачи мяча и приём мяча в парах. 2.ОФП подтягивание (зачёт) 3.Учебная игра	2/18	
С/ р	Реферат: «Известные российские волейболисты»	1/9	
10	1.Верхняя передача мяча и приём мяча в парах (зачёт). 2.Совершенствование нижней передачи мяча и приём мяча в парах. 3.ОФП прыжки через скакалку за 1 мин 4.Учебная игра	2/20	
С/ р	Реферат: «Правила пляжного волейбола».	1/10	
11	1.Закрепление нижней передачи мяча и приём мяча в парах. 2.ОФП прыжки через скакалку за 1 мин (зачёт) 3. Учебная игра	2/22	
С/ р	Реферат: «Правила волейбола».	1/11	
12	1.Совершенствование нижней прямой подачи мяча через сетку. 2.ОФП: поднятие туловища из положения лёжа за 1 мин. (зачёт) 3.Учебная игра	2/24	
С/ р	Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1/12	
13	1.Закрепление нижней прямой подачи мяча через сетку. 2.Совершенствование верхней прямой подачи мяча через сетку. ОФП: прыжки в длину с места (зачёт)	2/26	
С/ р	Изучение жестов судьи	1/13	
14	1.Закрепление верхняя прямая подача мяча через сетку.	2/28	

	2.Зачёт нижней прямой подачи мяча через сетку. 3.Учебная игра		
С/ р	«Размеры площадок пляжного и обычного волейбола»	1/14	
15	1.Зачёт верхняя прямая подача мяча через сетку. Учебная игра	2/30	
С/ р	«Размеры сетки, форма игроков»	1/15	
16	Зачёт	2/32	
С/ р	«Отличия мужского волейбола от женского»	1/16	
17	Двухсторонняя игра	2/34	
С/ р	Участие в соревнованиях	1/17	
18	Двухсторонняя игра	2/36	
С/ р	Участие в соревнованиях	1/18	
19	Двухсторонняя игра	2/38	
С/ р	Участие в соревнованиях	1/19	
Раздел: Баскетбол – 26 часов			
20	1.Техника безопасности на уроках по баскетболу. 2.История игры баскетбола. Олимпийские игры 3.Совершенствование стойке баскетболиста, передвижение приставными шагами, остановка в шаге. 4.Эстафеты с элементами баскетбола	2/40	
С/ р	Реферат: «Известные российские баскетболисты».	1/20	
21	1.Совершенствование передач мяча в парах от груди, от плеча нижняя, верхняя. 2.Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке. 3.Учебная двухсторонняя игра.	2/42	
С/ р	Реферат: «История развития баскетбола»	1/21	
22	1.Закрепление передач мяча в парах от груди, от плеча, нижняя, верхняя. 2.Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке. 3.Учебная двухсторонняя игра.	2/44	
С/ р	Реферат: «История развития стритбола»	1/22	
23	1.Совершенствование ведения мяча, два шага и бросок мяча. 2.Зачёт передачи мяча в парах от груди, от плеча,	2/46	

	нижняя, верхняя. 3. Учебная двухсторонняя игра.		
С/ р	Реферат: «Известные зарубежные баскетболисты».	1/23	
24	1. Закрепление ведения мяча, два шага и бросок мяча. 2. Трёхочковый бросок. Упражнения в парах, тройках с мячом. 3. Игра стритбол	2/48	
С/ р	ОФП	1/24	
25	1. Зачёт ведения мяча, два шага и бросок мяча. 2. Трёхочковый бросок. Упражнения в парах, тройках с мячом. 3. Игра стритбол	2/50	
С/ р	ОФП	1/25	
26	1. Совершенствование тактики нападения, тактики защиты, штрафной бросок. 2. Учебная двухсторонняя игра	2/52	
С/ р	Изучение жестов судьи.	1/26	
27	1. Закрепление тактики нападения, тактики защиты, штрафной бросок. 2. Учебная двухсторонняя игра	2/54	
С/ р	ОРУ и СБУ	1/27	
28	1. Зачёт тактики нападения, тактики защиты, штрафной бросок. 2. Учебная двухсторонняя игра	2/56	
С/ р	Судейство игры стритбол	1/28	
29	Учебная двухсторонняя игра	2/58	
С/ р	Участие в соревнованиях по баскетболу	1/29	
30	Учебная двухсторонняя игра	2/60	
С/ р	Участие в соревнованиях по баскетболу	1/30	
31	Учебная двухсторонняя игра	2/62	
С/ р	Участие в соревнованиях по баскетболу	1/31	
32	Учебная двухсторонняя игра	2/64	
С/ р	Участие в соревнованиях по баскетболу	1/32	
Гимнастика и фитнес – 14 часов			
33	1. Техника безопасности на уроках по гимнастике. 2. История гимнастики. Олимпийские игры.	2/66	

	3.Упражнения для коррекции нарушения осанки, упражнение на внимание. 4.Висы и упоры.		
С/ р	Реферат: «Развитие гимнастики в России»	2/33	
34	1.Упражнения для коррекции нарушения осанки, упражнение на внимание, висы и упоры 2.Изучить комплекс ОРУ для разминки	2/68	
С/ р	ОФП	2/34	
35	1.Упражнение для развития ловкости и баланса 2.Висы и упоры 3. Совершенствование комплекса ОРУ для разминки	2/70	
С/ р	Фитнес: для юношей в домашних условиях Для девушек- сжигание лишних калорий	2/35	
36	1.Упражнение для развития ловкости и баланса 2.Висы и упоры 3.Закрепление комплекса ОРУ для разминки	2/72	
С/ р	Фитнес: для юношей в домашних условиях Для девушек- сжигание лишних калорий	2/36	
37	1.Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. 2. Комплекс акробатической комбинации	2/74	
С/ р	Фитнес: для юношей в домашних условиях Для девушек- сжигание лишних калорий	2/37	
38	1. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. 2. Комплекс акробатической комбинации	2/76	
С/ р	Фитнес: для юношей в домашних условиях Для девушек- сжигание лишних калорий	2/38	
39	1.Зачёт комплекса акробатической комбинации.	2/78	
С/ р	Реферат «Известные российские гимнасты»	2/39	
Раздел: Футбол – 14 часов			
40	1.Техника безопасности на уроках по футболу. 2.История футбола. Олимпийские игры. 3.Совершенствование «квадрат», передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу 4.Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. 5.Учебная игра футбол.	2/80	
С/ р	Реферат: «Известные футболисты».	1/40	
41	1.Закрепление «квадрат», передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней	2/82	

	частью стопы, ведение мяча по кругу. 2. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. 3. Учебная игра футбол		
С/ р	Доклад: «Отличия и сходства американского футбола от русского»	1/41	
42	1. Удары по воротам. 2. Зачёт ведение мяча с изменением направления и по кругу. 3. Учебная игра футбол.	2/84	
С/ р	Изучение жестов судьи.	1/42	
43	1. Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений. 2. Учебная игра	2/86	
С/ р	Виды покрытий футбольных полей.	1/43	
44	1. Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений. 2. Учебная игра	2/88	
С/ р	«Правила мини-футбола»	1/44	
45	Учебная игра футбол	2/90	
С/ р	ОФП	1/45	
46	Учебная игра футбол	2/92	
С/ р	ОФП	1/46	
Подвижные игры -16 часов			
47	1. Техника безопасности на уроках по подвижным играм. 2. История Хакасских подвижных игр. 3. Игра «Русская лапта»	2/94	
С/ р	Ф.У для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата	2/47	
48	1. Игра «Квадрат».	2/96	
С/ р	Ф.У для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата	2/48	
49	1. Игра «Квадрат»	2/98	
С/ р	Ф.У для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата	2/49	
50	1. Игра «Снайпер»	2/100	
С/ р	Изучить подвижные игры народов Хакасии	2/50	
51	1. Игра «Снайпер»	2/102	
С/ р	Ознакомиться с подвижными играми народов Хакасии	2/51	
52	1. Подвижные игры	2/104	

С/ р	ОФП	2/52	
53	1.Подвижные игры	2/106	
С/ р	ОФП	2/53	
54	1.Игра «Русская лапта»	2/108	
С/ р	ОФП	2/54	
Лёгкая атлетика – 9 часов			
55	1.Круговая тренировка 2. Совершенствование метания малого мяча.	2/110	
С/ р	Эстафетный бег	2/55	
56	1.Круговая тренировка 2.Закрепление метания малого мяча.	2/112	
С/ р	ОФП	2/56	
57	1.Бег 2000м девушки без учёта времени. 2.Бег 3000м юноши без учёта времени. 3. Зачёт метания малого мяча (техника).	2/114	
С/ р	ОФП	2/57	
58	1.Эстафетный бег 4*100 (техника).	2/116	
С/ р	ОФП	2/58	
59	Зачётный урок	1/117	