

КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«РОДИНСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

**СОГЛАСОВАНО**

Главный врач КГБУЗ «ЦРБ с. Родино»

С.И. Сердюк

« 04.05.2021 » 2021 г.



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор КГБ ПОУ «РМК»

Т.Я. Кругликов

« 08.05.2021 » 2021 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**на 2020-2024 учебный год**  
**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОУДБ.05.ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности 34.02.01. Сестринское дело  
по программе базовой подготовки  
форма обучения очная

Родино, 2021

Рабочая программа учебной дисциплины ОУДБ.05 Физическая культура разработана в соответствии с требованиями

- ФГОС СОО, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 с изменениями от 29 июня 2017 г. № 613.
- ФГОС СПО по специальности 34.02.01 «Сестринское дело», утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2014 № 502 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело»
- рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой специальности или профессии среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259),
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 07 июня 2017 г. № 506 «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 05 марта 2004 г. № 1089»
- Приказ Министерства образования и науки от 29 июня 2017 г. №613 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413»
- примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, рекомендованной ФГАУ «ФИРО» (утверждены 21.07.2015 года).
- 

Организация разработчик: КГБ ПОУ «Родинский медицинский колледж»

Разработчик: Переятец Сергей Михайлович - преподаватель физической культуры

Рекомендована Экспертным советом медицинских колледжей и техникумов Алтайского края

Заключение Экспертного совета № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

© КГБ ПОУ "Родинский медицинский колледж", 2020

© Переятец С.М., 2020

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b> .....	4
1.1. Цели изучения учебной дисциплины «Физическая культура».....	4
1.2. Общая характеристика учебной дисциплины «Физическая культура» .....	4
1.3. Место учебной дисциплины «Физическая культура»в учебном плане .....	7
1.4. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины .....	7
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> <b>«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»</b> .....	9
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы .....	9
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» ....	10
<b>3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ</b> <b>ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	21
<b>4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ</b> <b>ОБЕСПЕЧЕНИЕ</b> .....	22
<b>5. ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ</b> .....	23

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения Физической культуры в профессиональной образовательной организации, реализующей образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» составлена на основе Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» и с учетом требований:

- Приказа Министерства образования и науки «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012г. №413» от 31 декабря 2015г. №1578;
- Положения об образовательной программе КГБ ПОУ «Родинский медицинский колледж»;
- учебного плана.

Содержание рабочей программы учебной дисциплины «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.

## 2. Общая характеристика учебной дисциплины ОУДБ.05 Физическая культура

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

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

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

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

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

**В т о р а я** содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

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

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

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

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

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной

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

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

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний. Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, кроссовой подготовки, лыж, плавания, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются нетрадиционные (ритмическая и атлетическая гимнастика и др.). Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ППСЗ с получением среднего общего образования.

### 3. Место учебной дисциплины «Физическая культура» в учебном плане

Учебная дисциплина ОУДБ. 05 «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ППССЗ на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ППССЗ на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

В учебных планах ППССЗ дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

### 4. Результаты освоения учебной дисциплины

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

#### *личностных:*

1. готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
2. сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
3. потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
4. приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
5. формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок,
6. системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
7. готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
8. способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
9. способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
10. формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
11. принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
12. умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;



13. патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

14. готовность к служению Отечеству, его защите;

**метапредметных:**

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

16. готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

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

18. готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

19. формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

20. умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

**предметных:**

21. умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

22. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

23. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

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

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

## **5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУДБ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **Теоретическая часть**

#### **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.

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

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.

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

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

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

#### **3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки**

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

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

Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.

#### **5. 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

## **Практическая часть**

### **Учебно-методические занятия**

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.
4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.
5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.
6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профиограммы специалиста. Спортограмма и профиограмма.
7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.
8. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).
9. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

### **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.

#### **1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка**

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра, метание диска.

#### **3. Лыжная подготовка**

Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции

организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

### **3. Гимнастика**

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. 11 Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики

### **4. Спортивные игры**

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

#### **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.

#### **Ручной мяч**

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

#### **Футбол (для юношей)**

Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря,

тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

### **5.. Настольный теннис**

Занятия позволяют учащимся повышать потенциальные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем. В процессе занятий совершенствуются основные двигательные качества : координация, сила, реакция, быстрота. В образовательных учреждениях, где есть условия, продолжается этап углубленного закрепления пройденного материала, направленного на приобретение устойчивого навыка. Специальные упражнения для изучения (закрепления) техники игры в настольный теннис. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища. Поддача с нижним (верхним) вращением. Игра в защите, нападении. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения. Элементы и особенности парной игры.

Техника безопасности при занятиях настольным теннисом. Самоконтроль при занятиях настольным теннисом.

## **6. Виды спорта по выбору**

### ***Ритмическая гимнастика***

Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений.

### ***Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах***

Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.

### ***Элементы единоборства***

Знакомство с видами единоборств и их влиянием на развитие физических, нравственных и волевых качеств. Каратэ-до, айкидо, таэквондо (восточные единоборства) развивают сложные координационные движения, психофизические навыки (предчувствие ситуации, мгновенный анализ сложившейся ситуации, умение избежать стресса, снятие психического напряжения, релаксацию, регуляцию процессов психического возбуждения и торможения, уверенность и спокойствие, способность мгновенно принимать правильное решение). Дзюдо, самбо, греко-римская, вольная борьба формируют психофизические навыки (преодоление, предчувствие, выбор правильного решения, настойчивость, терпение), обучают приемам самозащиты и защиты, развивают физические качества (статическую и динамическую силу, силовую выносливость, общую выносливость, гибкость). Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против

двоих» и т.д. Силовые упражнения и единоборства в парах. Овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Гигиена борца. Техника безопасности в ходе единоборств.

### *Дыхательная гимнастика*

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

Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. Позволяет увеличивать жизненную емкость легких. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко)

### *Спортивная аэробика*

Занятия спортивной аэробикой совершенствуют чувство темпа, ритма, координацию движений, гибкость, силу, выносливость. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа (четырёхкратное непрерывное исполнение). Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. При заинтересованности обучающихся, наличии соответствующих условий и специалиста в образовательном учреждении могут проводиться также занятия по гидроаэробике, стретчинговой гимнастике, гимнастической методике хатха-йоги, ушу, а также динамические комплексы упражнений, пауэрлифтинг.

## **6. Тематическое планирование**

Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

**максимальной учебной нагрузки обучающегося—175 часов,**

из них:

аудиторная (**обязательная**) учебная нагрузка - **117 часа;**

практические занятия 102 часа

**самостоятельной** работы обучающегося - **58 часов.**

Промежуточная аттестация в формах:

Зачет в 1 семестре

Дифференцированный зачет во 2 семестре

Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУДБ.05. Физическая культура

№ п/п	Содержание обучения Раздел/тема	Максимальная учебная нагрузка	Обязательная аудиторная нагрузка	Практические занятия	Внеаудиторная работа
	<b>Введение</b>				
	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	2	2		
	<b>Раздел 1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</b>	<b>6</b>	<b>2</b>		<b>4</b>
	<b>Тема 1.1.</b> Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Влияние экологических факторов на здоровье человека.		2		4
	<b>Раздел 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	<b>8</b>	<b>4</b>		<b>4</b>
	<b>Тема 2.1.</b> Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание		2		
	<b>Тема 2.2.</b> Организация занятий физическими упражнениями различной направленности		2		4
	<b>Раздел 3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</b>	<b>8</b>	<b>4</b>		<b>4</b>
	<b>Тема 3.1.</b> Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.		2		<b>4</b>
	<b>Тема 3.2.</b> Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.		2		
	<b>Раздел 4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</b>	<b>6</b>	<b>2</b>		<b>4</b>



	<b>Тема 4.1.</b> Средства физической культуры в регулировании работоспособности.		2		4
	<b>Раздел 5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b>	<b>5</b>	<b>1</b>		<b>4</b>
	<b>Тема 5.1.</b> Специальная адаптивная и психофизическая подготовка к труду. Личная и социально-экономическая необходимость.		1		4
	<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>				
	<b>Раздел 6. Учебно-методические занятия</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	
	<b>Тема 6.1.</b> Методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и самооценки работоспособности			<b>2</b>	
	<b>Тема 6.2.</b> Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания			<b>2</b>	
	<b>Тема 6.3.</b> Составление и проведение комплексов гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов			<b>2</b>	
	<b>УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ</b>				
	<b>Раздел 7. Кроссовая подготовка. Легкая атлетика.</b>	<b>26</b>		<b>20</b>	<b>6</b>
	<b>Тема 7.1.</b> Кроссовая подготовка. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.			2	4
	<b>Тема 7.2.</b> Бег 100 м			2	
	<b>Тема 7.3.</b> Эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м			2	
	<b>Тема 7.4.</b> Бег по прямой с различной скоростью			2	
	<b>Тема 7.5.</b> Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)			2	2
	<b>Тема 7.6.</b> Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»			2	
	<b>Тема 7.7.</b> Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной			2	
	<b>Тема 7.8.</b> Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)			2	
	<b>Тема 7.9.</b> Толкание ядра			2	
	<b>Тема 7.10</b> Метание диска			2	

	<b>Раздел 8. Лыжная подготовка</b>	<b>8</b>		<b>8</b>	
	<b>Тема 8.1.</b> Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные			2	
	<b>Тема 8.2.</b> Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.			2	
	<b>Тема 8.3.</b> Элементы тактики лыжных гонок			2	
	<b>Тема 8.4.</b> Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.			2	
	<b>Раздел 9. Гимнастика</b>	<b>10</b>		<b>10</b>	
	<b>Тема 9.1.</b> Общеразвивающие упражнения			2	
	<b>Тема 9.2.</b> Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний			2	
	<b>Тема 9.3.</b> Упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки			2	
	<b>Тема 9.4.</b> Упражнения для коррекции зрения			2	
	<b>Тема 9.5.</b> Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики			2	
	<b>Раздел 10. Учебно-методические занятия</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	
	<b>Тема 10.1</b> Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.			2	
	<b>Тема 10.2</b> Ведение личного дневника самоконтроля			2	
	<b>Тема 10.3</b> Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.			2	
	<b>Раздел 11. Спортивные игры</b>	<b>32</b>		<b>20</b>	<b>12</b>
	<b>Тема 11.1.</b> Волейбол. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар.			2	4
	<b>Тема 11.2.</b> Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину.			2	
	<b>Тема 11.3.</b> Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди – животе, блокирование.			2	
	<b>Тема 11.4.</b> Тактика нападения, тактика защиты.			2	
	<b>Тема 11.5.</b> Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.			2	

	<b>Тема 11.6.</b> Баскетбол. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).			2	4
	<b>Тема 11.7.</b> Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом).			2	
	<b>Тема 11.8.</b> Прием техники защиты – перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание.			2	
	<b>Тема 11.9.</b> Тактика нападения, тактика защиты.			2	
	<b>Тема 11.10.</b> Правила игры Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.			2	4
	<b>Раздел 12. Настольный теннис.</b>	<b>18</b>		<b>10</b>	<b>8</b>
	<b>Тема 12.1</b> Техника безопасности при занятиях настольным теннисом.			2	
	<b>Тема 12.2</b> Правила игры. Специальные упражнения.			2	4
	<b>Тема 12.3</b> Упражнения на координацию, реакцию, быстроту.			2	
	<b>Тема 12.4</b> Подача с вращением.			2	
	<b>Тема 12.5</b> Особенности парной игры.			2	4
	<b>Раздел 13. Виды спорта по выбору</b>	<b>36</b>		<b>24</b>	<b>12</b>
	<b>Тема 13.1.</b> Ритмическая гимнастика Индивидуально подобранные композиции из упражнений			2	
	<b>Тема 13.2.</b> Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.			2	
	<b>Тема 13.3.</b> Атлетическая гимнастика. Работа на тренажерах.			2	<b>4</b>
	<b>Тема 13.4.</b> Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами.			2	
	<b>Тема 13.5.</b> Тренировка мышечных групп с гантелями.			2	
	<b>Тема 13.6.</b> Тренировка мышечных групп с гирей.			2	<b>4</b>
	<b>Тема 13.7.</b> Тренировка мышечных групп со штангой.			2	
	<b>Тема 13.8.</b> Дыхательная гимнастика			2	4
	<b>Тема 13.9.</b> Спортивная аэробика подскоки, амплитудные махи ногами.				
	<b>Тема 13.10.</b> Упражнения для мышц живота, отжимания в упоре			2	

	лежа (четырёхкратное непрерывное исполнение).				
	<b>Тема 13.11.</b> Кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону.			2	
	<b>Тема 13.12.</b> Дифференцированный зачет.			2	
	<b>ИТОГО</b>	<b>175</b>	<b>15</b>	<b>102</b>	<b>58</b>
<i>Внеаудиторная самостоятельная работа (всего):</i>					58
<i>в том числе:</i>					
<i>Самостоятельная работа над индивидуальным проектом<sup>1</sup></i>					20
<i>Реферативная работа</i>					8
<i>Создание презентаций</i>					20
<i>Подготовка доклада</i>					12
<i>Подготовка к выполнению нормативов ГТО</i>					18
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета из объёма часов практических занятий.					
ВСЕГО					58

### Перечень самостоятельных работ

№ п/п	Наименование тем и обязательных самостоятельных работ	Форма проведения	Учебная нагрузка
1	Современное состояние физической культуры и спорта	Подготовка сообщения	4
2	Тесты для определения самостоятельной индивидуальной нагрузки	Подготовка реферата	4
3	Методики занятия физическими упражнениями	Подготовка презентации	4
4	Аутотренинг	Подготовка доклада	4
5	Тестирование состояния здоровья	Подготовка сообщения	4
6	Методы самоконтроля	Подготовка доклада	4
7	Упражнения для коррекции зрения	Подготовка сообщения	4
8	Специальные физические упражнения	Подготовка сообщения	4
9	История возникновения лёгкой атлетики	Подготовка доклада	2
10	Правила игры в волейбол	Подготовка сообщения	4
11	Выполнение штрафного броска	Практическое занятие	4
12	Правила игры в баскетбол	Подготовка сообщения	4
13	Техника безопасности, самоконтроль при занятии плаванием.	Реферат	8
14	Дыхательная гимнастика Стрельниковой	Подготовка сообщения	4
	<b>ИТОГО</b>		<b>58</b>

### **Перечень тем индивидуальных проектов.**

1. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО).
2. Влияние экологических факторов на здоровье человека.
- 3 Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия.
4. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание..
- 5 . Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры.
6. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки
7. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.
8. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.
9. Аутотренинг и его использование для повышения
10. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.
- 11.Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.

## 7.. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов(на уровне учебных действий)
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля
3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности
4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования
	<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>
Учебно-методические	Демонстрация установки на психическое и физическое

занятия	<p>здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности</p>
<b>УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ</b>	
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра ;метание диска. сдача контрольных нормативов</p>
2. Лыжная подготовка	<p>Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях</p>
3. Гимнастика	<p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стен-</p>



	ки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики
4. Спортивные игры	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации
5. Настольный теннис	Занятия позволяют учащимся повышать потенциальные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем. В процессе занятий совершенствуются основные двигательные качества : координация, сила, реакция, быстрота. В образовательных учреждениях, где есть условия, продолжается этап углубленного закрепления пройденного материала, направленного на приобретение устойчивого навыка. Специальные упражнения для изучения (закрепления) техники игры в настольный теннис. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища. Подача с нижним (верхним) вращением. Игра в защите, нападении. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения. Элементы и особенности парной игры. Техника безопасности при занятиях настольным теннисом. Самоконтроль при занятиях настольным теннисом.
Виды спорта по выбору	Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений
1.Ритмическая гимнастика	Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий
2.Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой

	<p>кой. Заполнение дневника самоконтроля</p>
4. Дыхательная гимнастика	<p>Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы. Знание техники безопасности при занятии спортивной аэробикой. Умение осуществлять самоконтроль. Участие в соревнованиях</p>
5. Спортивная аэробика	<p>Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике). Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности</p>
Внеаудиторная самостоятельная работа	<p>Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности</p>

## 8.. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного спортивного зала, тренажерного зала, спортивного ядра.

Материально-техническое обеспечение:	
1.	баскетбольные, волейбольные мячи;
2.	маты гимнастические;
3.	скакалки;
4.	скамейки;
5.	секундомеры;
6.	лыжный инвентарь;
7.	эстафетные палочки;
8.	ядро;
9.	гранаты для метания;
10.	гири;
11.	силовой тренажер;
12.	беговая дорожка;
13.	спортивная форма

## 9.. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

### - Основная литература

1. Бишаева, А.И. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / А.А.Бишаева. – 3-е изд., стер. – М.: изд. центр «Академия», 2011. – 304с. – ISBN 978-5-7695-8236-3.

### - Дополнительная литература

1. Лях, В.И. Физическая культура, 10-11 классы: учеб.дляобщеобразоват.учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ.ред. В.И. Ляха. – 5-е изд. – М.: Просвещение, 2010. – 237с. – ISBN 978-5-09- 024457-2/
2. Бутин, И.М. Лыжный спорт: Учеб.для студ. образоват. учреждений сред. проф. образования / И.М. Бутин. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2005. – 192с. – ISBN 5-305-00021-1.
3. Виера, Барбара Л. Волейбол. Шаги к успеху / Барбара Л. Виера, БонниДжиллФергюсон. – М.: АСТ: Астрель, 2004. – 161с. –ISBN 5-17-020715-8 (АСТ) ISBN 5-271-08381-0 (Астрель) ISBN 0-83322-646-1 (англ.).
4. Жилкин, А.И. Легкая атлетика: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – 2-е изд., стер. – М.: Академия, 2005. – 464с. – ISBN 5-7695-2249-6/.
5. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учеб.пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – 4-е изд., стер. – М.: Академия, 2005. – 152с. – ISBN 5-7695-1638-0

### - Интернет-ресурсы

[www. minstm. gov. ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

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

[www. gour32441. narod. ru](http://www.gour32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковаяподготов-ка»). Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).