

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**для профессий «Тракторист-машинист сельскохозяйственного
производства», «Автомеханик», «Парикмахер»**

г. Углич
2011г.

ОДОБРЕНА
методической комиссией
общеобразовательных
дисциплин. Протокол №1
от «__» _____ 2011 г.
Председатель МКПОД _____

УТВЕРЖДЕНА
Зам. директора по учебной
работе _____

Гурова Т.Я.
от «__» _____ 2011 г.

преподавателей

Организация-разработчик: ГОАУ НПО ЯО профессиональное училище №19.

Разработчики:

Приказчиков Василий Вениаминович, преподаватель физической культуры ГОУ НПО ЯО ПУ №19

СОДЕРЖАНИЕ

стр.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура».

1.1. Область применения рабочей программы:

Программа разработана на основе Федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования 2004г, в соответствии с «Рекомендациями по реализации образовательной программы среднего (полного) общего образования в образовательных учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования в соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными учебными планами для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (письмо Департамента государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Минобрнауки России от 29.05.2007 03-1180) и на основе «Примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура» для профессий начального профессионального образования» (автор Бишаева А.А.).

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общеобразовательный цикл.

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

Примерная программа ориентирована на достижение следующих целей:

- **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.

Основу рабочей программы составляет содержание, согласованное с требованиями федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования базового уровня.

Рабочая программа «Физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Программа содержит теоретическую и практическую части. Теоретический материал имеет валеологическую и профессиональную направленность. Его освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и 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: ознакомление обучающихся с основами валеологии; формирование 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 и профессиональной активности; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.

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

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации обучающихся, на которых по результатам тестирования помогает определить индивидуальную двигательную нагрузку с оздоровительной и профессиональной направленностью.

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

Для организации учебно-тренировочных занятий обучающихся первого и второго курсов учреждений НПО и СПО в программу кроме обязательных видов спорта (легкая атлетика, кроссовая подготовка, лыжи, плавание, гимнастика, спортивные игры) дополнительно включены нетрадиционные виды спорта (ритмическая и атлетическая гимнастика, ушу, стретчинг, таэквондо, армрестлинг, пауэрлифтинг и др.).

В тексте примерной программы вариативные компоненты содержания обучения выделены курсивом.

Примерная программа учебной дисциплины «Физическая культура» служит основой для разработки рабочих программ, в которых образовательные учреждения начального и среднего профессионального образования уточняют последовательность изучения учебного материала, характер учебно-методических и учебно-тренировочных занятий, распределение учебных часов.

Программа может использоваться другими образовательными учреждениями, реализующими образовательную программу среднего (полного) общего образования.

ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Введение

Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности организации физического воспитания в учреждениях НПО и СПО (валеологическая и профессиональная направленность).

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

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 валеология. 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 занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств

Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание.

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. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.

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

Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений НПО и СПО.

Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся.

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 оздоровительной 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.

Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Учебно-методическая

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

- 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 обучающихся.*
- 6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма.*
- 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 (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).*

9. *Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.*

Учебно-тренировочная

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья обучающихся, дает индивидуальные рекомендации к занятиям по тому или иному виду 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 2000 м (девушки) и 3000 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.

2. 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 5 км (девушки) и до 8 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.

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с 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 образовательное учреждение 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 нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения,

тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Баскетбол

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

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. 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.

Наименование разделов	Количество часов	
	93+10 (Профессии «Автомеханик», «Тракторист	112 (Профессия «Парикмахер» (социально- экономический профиль)

	сельскохозяйственного производства» (технический профиль)	
Введение	1	2
1. Легкая атлетика .	14	14
2. Гимнастика.	12	12
3 Спортивные игры.	36	30
4.Лыжная подготовка.	10	12
5.Атлетическая гимнастика. Работа на тренажерах.	10	12
6. Кроссовая подготовка	10	10
7. Ритмическая гимнастика.	-	20
8. Профессиональная подготовка.	-	-
Итого:	103	112

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов (технический профиль)	Объем часов (социально- экономическ ий профиль)
Максимальная учебная нагрузка (всего)	90	114
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	90	114
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	45	57
в том числе:		
внеаудиторная самостоятельная работа	45	57
<i>Итоговая аттестация в форме экзамена.</i>		

2.2. Поурочное планирование «Физическая культура." (93 + 10 часов).

Наименование	Содержание учебного материала,	Объем	Самост	Максима
--------------	--------------------------------	-------	--------	---------

разделов и тем, самостоятельная работа обучающихся		часов	оатель ная работа обучаю щихся	льная учебная нагрузка
1	2	3	4	5
	1 курс	103	51	154
Введение.	Содержание учебного материала			
	1	Инструктаж по технике безопасности. Требования к уроку по физической культуре.	1	
	2	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	
		3	-	3
Раздел 1. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала			
	1.1.	Высокий и низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование.	2	
	1.2.	Техника метание гранаты. Эстафетный бег 4x100м.	2	
	1.3.	Равномерный бег на дистанции 2000 м. Норматив бег 100 м.	2	
	1.4.	Кроссовая подготовка. Прыжки в длину с разбега.	2	
	1.5.	Прыжки в высоту с разбега. Эстафетный бег 4x400 м.	2	
	1.6.	Кроссовая подготовка. Метание гранаты на дальность.	2	
	1.7.	Беговые упражнения. Кросс 3000 м.	2	
			14	
	Самостоятельная работа обучающихся.			
	1.1.	Составление комплекса ОРУ.		2
	1.2.	Прыжки в длину с места.		2
	1.3.	Кроссовая подготовка.		3
				7
			21	
Раздел 2. Гимнастика.	Содержание учебного материала			
	2.1.	Упражнения с набивными мячами . Висы и упоры.	2	
	2.2.	ОРУ в движении. Опорный прыжок.	2	
	2.3.	Акробатические упражнения. Висы и упоры.	2	

	2.4.	Упражнения на осанку. Опорный прыжок.	2			
	2.5.	Висы и упоры. Опорный прыжок.	2			
			10			
	Самостоятельная работа обучающихся.					
	2.1.	Составление комплекса ОРУ на гибкость.		2		
	2.2.	Силовые упражнения.		2		
	2.3.	Упражнения на мышцы брюшного пресса.		2		
				6	16	
Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол.	Содержание учебного материала					
	3.1.	Верхняя и нижняя передачи. Учебная игра волейбол.	2			
	3.2.	Взаимодействие в тройках. Верхняя прямая подача.	2			
	3.3.	Блокирование. Нижний прием после подачи.	2			
	3.4.	Нападающий удар. Передачи после перемещения.	2			
	3.5.	Прием в падение. Учебная игра.	2			
	3.6.	Тактика нападения и защиты.	2			
				12		
	Самостоятельная работа обучающихся.					
	3.1.	Изучение правил волейбола.		2		
	3.2.	Упражнение с экспандером.		2		
3.3.	Отжимание на пальцах.		2			
				6	18	
Раздел 4. Лыжная подготовка.	Содержание учебного материала					
	4.1.	Попеременные хода. Тренировка на дистанции.	2			
	4.2.	Одновременные хода. Тренировка на дистанции.	2			
	4.3.	Спуски и подъемы. Прохождение по дистанции.	2			
	4.4.	Подъем елочкой. Торможение плугом. Тренировка на дистанции.	2			
	4.5.	Прохождение дистанции 5км.	2			
			10			

	Самостоятельная работа обучающихся.					
	4.1.	Изучение материала зимние виды спорта.		2		
	4.2.	Прохождение дистанции 5км.		2		
	4.3.	Отжимание.		1		
				5	15	
Раздел 5. Спортивные игры. Баскетбол.	Содержание учебного материала.					
	5.1.	Ведение. Остановка шагом. Повороты.	2			
	5.2.	Ведение, ловля и передача мяча.	2			
	5.3.	Игра по правилам, броски мяча в корзину.	2			
	5.4.	Вырывание и выбивание мяча.	2			
	5.5.	Перехваты, накрывания, приёмы против броска.	2			
	5.6.	Тактика нападения и защиты.	2			
			12			
	Самостоятельная работа обучающихся.					
	5.1.	Работа с экспандером.		2		
	5.2.	Прыжки из глубокого приседа.		2		
5.3.	Правила игры.		1			
			5	17		
Раздел 6. Атлетическая гимнастика.	Содержание учебного материала.					
	6.1.	Жим штанги из положения лёжа(4 x 12 повторов). Упражнения на мышцы брюшного пресса. Беговая дорожка.	2			
	6.2.	Тренажёр «лыжи» (20 мин.). Упражнение на спину (4 x 15 раз). Упражнение на ноги (4 x 12 раз)	2			
	6.3.	Беговая дорожка. Упражнения на мышцы брюшного пресса. Жим штанги из положения сидя (4 x 15 раз)	2			
	6.4.	Тренажёр «велосипед» (15 мин.). Упражнения на ноги (4 x 15 раз). Упражнения на спину (4 x 15 раз).	2			
	6.5.	Беговая дорожка. Упражнения на мышцы брюшного пресса. Жим	2			

		штанги из положения лёжа(4 x 12 повторов).			
			10		
	Самостоятельная работа обучающихся.				
	6.1.	Отжимание на кулаках.		2	
	6.2.	Упражнение на пресс.		2	
	6.3.	Подтягивание.		2	
				6	16
Раздел 7. Кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала.				
	7.1.	Силовые упражнения. Бег по пересечённой местности. 1500 м	2		
	7.2.	Силовые упражнения. Бег по пересечённой местности. 2000 м	2		
	7.3.	Силовые упражнения. Бег по пересечённой местности. 2000 м	2		
	7.4.	Силовые упражнения. Бег по пересечённой местности. 3000 м	2		
	7.5.	Силовые упражнения. Бег по пересечённой местности. 5000 м	2		
			10		
	Самостоятельная работа.				
	7.1.	Кроссовая подготовка.		5	15
Раздел 8. Мини-футбол.	Содержание учебного материала.				
	8.1.	Передача в парах. Остановка внутренней стороной стопы.	2		
	8.2.	Жонглирование мяча в парах. Удары по воротам.	2		
	8.3.	Остановка грудью. Удары на точность.	2		
	8.4.	Вбрасывание на точность. Игра на выходах.	2		
	8.5.	Тактика нападения и защиты.	2		
	8.6.	Жонглирование мяча в парах. Удары на точность.	2		
				12	
	Самостоятельная работа обучающихся.				
	8.1	Жонглирование мяча.		2	
	8.2	Приседание на одной ноге.		2	
	8.3	Правила игры		2	
				6	18

Раздел 9. Профессиональ- ная подготовка.	Содержание учебного материала.				
	9.1.	Челночный бег. Передачи в парах с баскетбольными мячами.	2		
	9.2.	Эстафетный бег. Нижний приём после подачи.	2		
	9.3.	Бег по пересечённой местности. Подтягивание.	2		
	9.4.	Челночный бег. Нижний приём после подачи.	2		
	9.5.	Эстафетный бег. Силовые упражнения	2		
			10		
	Самостоятельная работа обучающихся.				
	9.1.	Подтягивание.		2	
	9.2.	Бег по пересечённой местности.		3	
			5	15	

2.2. Поурочное планирование «Физическая культура.» (70 часов).

Наименование разделов и тем,	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Самост оятель ная работа обучаю щихся	Максима льная учебная нагрузка
1	2	3	4	5
	2 курс	70	35	105
Введение.	Содержание учебного материала			
	1	Инструктаж по технике безопасности.	1	
	2	Требования к уроку по физической культуре.	1	
		2		
			-	2
Раздел 1.	Содержание учебного материала			

Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.	1.1.	Высокий и низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование.	2			
	1.2.	Техника метание гранаты. Эстафетный бег 4x100м.	2			
	1.3.	Равномерный бег на дистанции 2000 м. Норматив бег 100 м.	2			
	1.4.	Кроссовая подготовка. Прыжки в длину с разбега.	2			
	1.5.	Прыжки в высоту с разбега. Эстафетный бег 4x400 м.	2			
	1.6.	Кроссовая подготовка. Метание гранаты на дальность.	2			
	1.7.	Беговые упражнения. Кросс 3000 м.	2			
				14		
	Самостоятельная работа обучающихся.					
	1.1.	Составление комплекса ОРУ.		2		
1.2.	Прыжки в длину с места.		2			
1.3.	Кроссовая подготовка.		3			
			7	21		
<u>Раздел 2.</u> Гимнастика.	Содержание учебного материала					
	2.1.	Упражнения с набивными мячами . Висы и упоры.	2			
	2.2.	ОРУ в движении. Опорный прыжок.	2			
	2.3.	Акробатические упражнения. Висы и упоры.	2			
	2.4.	Упражнения на осанку. Опорный прыжок.	2			
	2.5.	Висы и упоры. Опорный прыжок.	2			
				10		
	Самостоятельная работа обучающихся.					
	2.1.	Составление комплекса ОРУ на гибкость.		2		
	2.2.	Силовые упражнения.		2		
2.3.	Упражнения на мышцы брюшного пресса.		2			
			6	16		
<u>Раздел 3.</u> Спортивные игры. Волейбол.	Содержание учебного материала					
	3.1.	Верхняя и нижняя передачи. Учебная игра волейбол.	2			
	3.2.	Взаимодействие в тройках. Верхняя прямая подача.	2			

	3.3.	Блокирование. Нижний прием после подачи.	2			
	3.4.	Нападающий удар. Передачи после перемещения.	2			
	3.5.	Прием в падение. Учебная игра.	2			
	3.6.	Тактика нападения и защиты.	2			
			12			
		Самостоятельная работа обучающихся.				
	3.1.	Изучение правил волейбола.		2		
	3.2.	Упражнение с экспандером.		2		
	3.3.	Отжимание на пальцах.		2		
				6	18	
Раздел 4. Лыжная подготовка.	4.1.	Попеременные хода. Тренировка на дистанции.	2			
	4.2.	Одновременные хода. Тренировка на дистанции.	2			
	4.3.	Спуски и подъемы. Прохождение по дистанции.	2			
	4.4.	Подъем елочкой. Торможение плугом. Тренировка на дистанции.	2			
	4.5.	Прохождение дистанции 5км.	2			
			10			
		4.1.	Изучение материала зимние виды спорта.		2	
		4.2.	Прохождение дистанции 5км.		2	
	4.3.	Отжимание.		1		
				5	15	
Раздел 5. Спортивные игры. Баскетбол.		Содержание учебного материала.				
	5.1.	Ведение. Остановка шагом. Поворот.	2			
	5.2.	Ведение, ловля и передача мяча.	2			
	5.3.	Игра по правилам, броски мяча в корзину.	2			
	5.4.	Вырывание и выбивание мяча.	2			
	5.5.	Перехваты, накрывания, приёмы против броска.	2			
	5.6.	Тактика нападения и защиты.	2			

			12		
	Самостоятельная работа обучающихся.				
	5.1.	Работа с экспандером.		2	
	5.2.	Прыжки из глубокого приседа.		2	
	5.3.	Правила игры.		2	
				6	18
	Содержание учебного материала.				
Раздел 6. Мини-футбол.	6.1.	Передача в парах. Остановка внутренней стороной стопы.	2		
	6.2.	Жонглирование мяча в парах. Удары по воротам.	2		
	6.3.	Остановка грудью. Удары на точность.	2		
	6.4.	Вбрасывание на точность. Игра на выходах.	2		
	6.5.	Тактика нападения и защиты.	2		
				10	
	Самостоятельная работа обучающихся.				
	6.1	Жонглирование мяча.		2	
	6.2	Приседание на одной ноге.		2	
	6.3	Правила игры		1	
				5	15

2.2. Поурочное планирование «Физическая культура.» (34 часа).

Наименование разделов и тем,	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Самостоятельная работа обучаю	Максимальная учебная нагрузка
------------------------------	---	-------------	-------------------------------	-------------------------------

1	2	3	4	5
	3 курс	34	17	51
Раздел 1. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала			
	1.1.	Силовые упражнения. Бег по пересечённой местности. 1500 м	2	
	1.2.	Силовые упражнения. Бег по пересечённой местности. 2000 м	2	
			4	
	Самостоятельная работа.			
	1.1.	Кроссовая подготовка.		1
	1.2.	Подтягивание.		1
			2	6
Раздел 2. Гимнастика.	Содержание учебного материала			
	2.1.	Упражнения с набивными мячами . Висы и упоры.	2	
	2.2.	ОРУ в движении. Опорный прыжок.	2	
	2.3.	Акробатические упражнения. Висы и упоры.	2	
	2.4.	Упражнения на осанку. Опорный прыжок.	2	
	2.5.	Висы и упоры. Опорный прыжок.	2	
			10	
	Самостоятельная работа обучающихся.			
	2.1.	Составление комплекса ОРУ на гибкость.		2
	2.2.	Силовые упражнения.		2
	2.3.	Упражнения на мышцы брюшного пресса.		2
			6	16
Раздел 3. Лыжная подготовка.	Содержание учебного материала			
	4.1.	Попеременные хода. Тренировка на дистанции.	2	
	4.2.	Одновременные хода. Тренировка на дистанции.	2	

	4.3.	Спуски и подъемы. Прохождение по дистанции.	2		
	4.4.	Подъем елочкой. Торможение плугом. Тренировка на дистанции.	2		
			8		
	Самостоятельная работа обучающихся.				
	4.1.	Изучение материала зимние виды спорта.		2	
	.2.	Прохождение дистанции 5км.		2	
				4	12
Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол.	Содержание учебного материала				
	3.1.	Верхняя и нижняя передачи. Учебная игра волейбол.	2		
	3.2.	Взаимодействие в тройках. Верхняя прямая подача.	2		
	3.3.	Блокирование. Нижний прием после подачи.	2		
	3.4.	Нападающий удар. Передачи после перемещения.	2		
	3.5.	Прием в падение. Учебная игра.	2		
	3.6.	Тактика нападения и защиты.	2		
			12		
	Самостоятельная работа обучающихся.				
	3.1.	Изучение правил волейбола.		2	
	3.2.	Упражнение с экспандером.		2	
	3.3.	Отжимание на пальцах.		2	
				6	18

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

**ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ
СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная 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 определить 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);
- поднятие туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
- прыжки в длину с места;
- бег 100 м;
- бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
- тест Купера — 12-минутное передвижение;

- плавание — 50 м (без учета времени);

- бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

**ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Физич еские способ ности	Контрольное упражнение (тест)	Возрас т, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоро стные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Коорд инаци онные	Челночный бег 3'10 м, с	16	7,3 и Выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше 8,4	9,3–8,7 9,3–8,7	9,7 и ниже 9,6
			17	7,2	7,9–7,5	8,1			
3	Скоро стно- силов ые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше 210	170–190 170–190	160 и ниже 160
			17	240	205–220	190			
4	Выносл ивость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300– 1400	1100 и ниже	1300 и выше 1300	1050– 1200 1050– 1200	900 и ниже 900
			17	1500	1300– 1400	1100			
5	Гибко сть	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12 9–12	5 и ниже	20 и выше 20	12–14 12–14	7 и ниже 7
			17	15		5			

6	Силов ые	Подтягивание: -на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), -на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11	8–9	4 и	18 и	13–15	6	и ниже 6
			17	и выше 12	9–10	ниже 4	выше 18	13–15		

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

№ п/п	Тесты	Оценка в баллах		
		5	4	3
1.	Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2.	Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3.	Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4.	Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5.	Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6.	Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7.	Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9.	Координационный тест — челночный бег	7,3	8,0	8,3
10.	Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11.	Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики;	до 9	до 8	до 7,5

	– релаксационной гимнастики (из 10 баллов)			
--	---	--	--	--

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

№ п/п	Тесты	Оценка в баллах		
		5	4	3
1.	Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
1.	Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
1.	Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
1.	Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
1.	Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
1.	Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
1.	Координационный тест — челночный бег 3'10 м (с)	8,4	9,3	9,7
1.	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
1.	Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики	до 9	до 8	до 7,5

	– производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)			
--	--	--	--	--

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Для обучающихся

Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2005.

Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2002.

Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2005.

Для преподавателей

Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003.

Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.

Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2003.

Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2002.

Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2002.

Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.

Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2002.

Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.

Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2006.

