

ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А.БУНИНА

«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. директора института СПО

/ Н.В.Моргачева



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОДУ.07 Физическая культура

**для специальностей среднего
профессионального образования**

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Форма обучения: **очная**

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения ППСЗ на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259)

Рабочая программа разработана на кафедре теории и методики физического воспитания. Зав.кафедрой к.п.н., доц. Семянникова В.В.

Разработчик(и) рабочей программы: к.п.н., доцент Г.Н. Нижник, преподаватель С.В. Шеменова

Рецензент: к.э.н., доц. Шепелев М.И.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Общая характеристика учебной дисциплины (согласно примерной программе общеобразовательного цикла)

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с 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 профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

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.

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 личностно и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

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

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

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

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

Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

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

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

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий. Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки. Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний. Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, кроссовой подготовки, лыж, плавания, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются нетрадиционные (ритмическая и атлетическая гимнастика, ушу, стретчинг, таэквондо, армрестлинг, пауэрлифтинг 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 ОПОП СПО 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.

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).

2. Место учебной дисциплины в учебном плане.

Учебная дисциплина ОДУ.07 «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 ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина ОДУ. 07 «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования в течение 1,2 семестра.

В учебных планах ОПОП СПО дисциплина ОДУ. 07 «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных

предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

3. Результаты освоения учебной дисциплины (личностные, метапредметные, предметные)

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

• Личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- 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;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- 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;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

• метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- 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;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- 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:**
 - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
 - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
 - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
 - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
 - 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).

СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Содержание (основные разделы и краткое содержание тем и разделов)

Теоретическая часть.

Введение. Основы знаний о физической культуре.

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, поддержании репродуктивной функции.

Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями.

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.

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.

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.

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 обучающихся 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.

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-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 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).

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 обучающихся, дает индивидуальные рекомендации к занятиям по тому или иному виду спорта.

Легкая атлетика

Общая характеристика и классификация легкоатлетических видов спорта. Основы техники бега на короткие дистанции. Техника высокого и низкого старта, стартового ускорения, бега по дистанции. Финиширование в беге на короткие дистанции. Бег 100м. Основы техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м. Основы техники бега на средние и длинные дистанции. Техника высокого старта, стартового ускорения, бега по дистанции. Финиширование в беге на средние и длинные дистанции. Техника выполнения прыжка в длину с места. Основы техники прыжка в высоту способом перешагивания. Основы техники метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).

Кроссовая подготовка

Кросс (бег по пересеченной местности). Техника бега: старт, стартовые ускорения, бег на равнинных участках, по прямой и повороту, финиширование. Техника бега: бег в гору и под уклон на пологом и крутом склоне. Кросс: мужчины - 3000м, 5000м; женщины - 1000м, 2000м. Тренировка бегуна-кроссмена.

Гимнастика с элементами акробатики

Строевые упражнения. Гимнастическая терминология. Акробатические упражнения. Составление комплекса общих развивающих упражнений на месте, в движении, Составление комплекса упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, с набивными мячами, упражнений 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. Совершенствование координации, развитие гибкости, силовых способностей и других физических качеств. Общая физическая подготовка.

Волейбол

Стойки и перемещения и их сочетания (бег, скачок, остановки). Передача мяча сверху в опорном положении, нижняя прямая подача. Передача мяча снизу на месте. Нижняя боковая подача. Передача мяча сверху и снизу в опорном положении. Верхняя прямая подача. Сочетание приема сверху и снизу в опорном положении. Подача на точность. Прямой нападающий удар. Индивидуальное блокирование. Групповое блокирование (вдвоем). Учебная игра с заданием по технике и тактике игры.

Двухсторонняя игра по упрощенным правилам волейбола. Двухсторонняя 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.

Атлетическая гимнастика

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.

Бадминтон

Стойки и перемещения, подача, удары. Правила игры. Тактика игры. Парная игра.

Профессионально-прикладная физическая подготовка реализуется в полном объеме в практическом разделе дисциплины «Физическая культура». Упражнения профессионально-прикладной подготовки направлены на развитие основных двигательных качеств (выносливости и силы), определяющих уровень физического здоровья индивида, и формирования основных двигательных навыков необходимых специалисту в его профессиональной деятельности.

2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Наименование раздела	Количество часов на раздел		Темы раздела
	Аудитор ная работа, час	Самостоя тельная работа, час	
Раздел №1: Теоретическая часть.			
Введение. Основы знаний о физической культуре	8		1.1. Современное Состояние физической культуры и спорта. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности. Основы здорового образа жизни. 1.2. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. 1.3.Самоконтроль

			Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
Раздел №2: Практическая часть.			
Легкая атлетика.	24		<p>1.1. Основы техники бега на короткие дистанции.</p> <p>2.2. Техника высокого и низкого старта, стартового ускорения, бега по дистанции.</p> <p>2.3. Финиширование в беге на короткие дистанции. Бег 30м.</p> <p>2.4. Финиширование в беге на длинные дистанции. Бег 100м.</p> <p>2.5. Основы техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м.</p> <p>2.6. Основы техники бега на средние и длинные дистанции.</p> <p>2.7. Техника высокого старта, стартового ускорения, бега по дистанции.</p> <p>2.8. Финиширование в беге на средние и длинные дистанции.</p> <p>2.9. Техника выполнения прыжка в длину с места.</p> <p>2.10. Основы техники прыжка в высоту способом перешагивания.</p> <p>2.11. Основы техники метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).</p> <p>2.12. Основы техники прыжка в длину с разбега.</p>
Кроссовая подготовка	8		<p>3.1. Техника бега: старт, стартовые ускорения, бег на равнинных участках, по прямой и повороту, финиширование.</p> <p>3.2. Техника бега: бег в гору и под уклон на пологом и крутом склоне.</p> <p>3.3. Кросс: мужчины - 3000м, 5000м; женщины - 1000м, 2000м.</p> <p>3.4. Тренировка бегуна-кроссмена.</p>
Гимнастика	15		<p>4.1. Строевые упражнения. Гимнастическая терминология.</p> <p>4.2. Акробатические упражнения.</p> <p>4.3. Составление комплекса обще развивающих упражнений на месте, в движении, составление комплекса упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, с набивными мячами (юн), упражнений с мячом, обручем (девушки).</p> <p>4.4. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний</p>

			<p>(упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки,).</p> <p>4.5. Упражнения на внимание, для коррекции зрения, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки.</p> <p>4.6. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Общая физическая подготовка.</p> <p>4.7. Совершенствование координации, развитие гибкости, силовых способностей и других физических качеств.</p> <p>4.8. Общая физическая подготовка.</p>
Спортивные игры (Волейбол)	22		<p>5.1. Инструктаж ТБ на занятиях по волейболу. Стойки и перемещения и их сочетания (бег, скачок, остановки).</p> <p>5.2. Правила игры в волейбол. Передача мяча сверху двумя руками над собой.</p> <p>5.3. Передача мяча снизу двумя руками над собой.</p> <p>5.4. Передача мяча сверху (снизу) в парах.</p> <p>5.5. Техника выполнения нижней прямой подачи.</p> <p>5.6. Техника выполнения верхней прямой подачи.</p> <p>5.7. Сочетание приема сверху и снизу в опорном положении.</p> <p>5.8. Прямой нападающий удар.</p> <p>5.9. Индивидуальное блокирование. Групповое блокирование (вдвоем).</p> <p>5.10. Учебная игра с заданием по технике и тактике игры.</p> <p>5.11. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам волейбола.</p> <p>5.12. Сдача контрольных тестов по волейболу. Двухсторонняя игра по правилам.</p>

Спортивные игры (баскетбол)	22		6.1. Инструктаж ТБ и поведения на занятиях по баскетболу. Ловля и передача мяча. 6.2. Правила игры, ведение мяча. 6.3. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). 6.4. Штрафной бросок. 6.5. Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом). 6.6. Прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание. 6.7. Тактика нападения. 6.8. Тактика защиты. 6.9. Игра по упрощенным правилам баскетбола. 6.10. Игра по правилам баскетбола. 6.11. Игра по правилам стритбола. 6.12. Сдача контрольных тестов по баскетболу.
Атлетическая гимнастика	8		7.1. Инструктаж ТБ. Круговая тренировка для развития силы основных мышечных групп 7.2. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с гантелями, гириями. 7.3. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с эспандерами, амортизаторами из резины, штангой. 7.4. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений на тренажерах.
Бадминтон	10		8.1. Стойки и перемещения. 8.2. Подача в бадминтоне. 8.3. Удары в бадминтоне. 8.4. Тактика игры. 8.5. Парная игра.
Всего:	117		
Внеаудиторная самостоятельная работа		Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.	

3.ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов
Раздел №1. Теоретическая часть.	
<p>Введение. Основы знаний о физической культуре 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности. Основы здорового образа жизни. 1.2. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. 1.3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня Совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. 1.4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p>	<p>Конспектирование, самостоятельная работа с источниками информации</p>
Раздел №2: Практическая часть.	
<p>Легкая атлетика. 2.1. Основы техники бега на короткие дистанции. 2.2. Техника высокого и низкого старта, стартового ускорения, бега по дистанции. 2.3. Финиширование в беге на короткие дистанции. Бег 30м. 2.4. Финиширование в беге на длинные дистанции. Бег 100м. 2.5. Основы техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м. 2.6. Основы техники бега на средние и длинные дистанции. 2.7. Техника высокого старта, стартового ускорения, бега по дистанции. 2.8. Финиширование в беге на средние и длинные дистанции. 2.9. Техника выполнения прыжка в длину с места. 2.10. Основы техники прыжка в высоту способом перешагивания. 2.11. Основы техники метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). 2.12. Основы техники прыжка в длину с разбега.</p>	<p>Повышение уровня физической подготовленности и подготовка к выполнению контрольных нормативов</p>
<p>Кроссовая подготовка. 3.1. Техника бега: старт, стартовые ускорения, бег на равнинных участках, по прямой и повороту, финиширование.</p>	<p>Повышение уровня физической подготовленности и подготовка к выполнению контрольных нормативов</p>

<p>3.2. Техника бега: бег в гору и под уклон на пологом и крутом склоне.</p> <p>3.3. Кросс: мужчины - 3000м. 5000м; женщины - 1000м, 2000м.</p> <p>3.4. Тренировка бегуна-кроссмена.</p>	
<p>Гимнастика.</p> <p>4.1. Строевые упражнения. Гимнастическая терминология.</p> <p>4.2. Акробатические упражнения.</p> <p>4.3. Составление комплекса обще развивающих упражнений на месте, в движении, составление комплекса упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, с набивными мячами (юн), упражнений с мячом, обручем (девушки).</p> <p>4.4. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки,).</p> <p>4.5. Упражнения на внимание, для коррекции зрения, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки.</p> <p>4.6. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Общая физическая подготовка.</p> <p>4.7. Совершенствование координации, развитие гибкости, силовых способностей и других физических качеств.</p> <p>4.8. Общая физическая подготовка.</p>	<p>Повышение уровня физической подготовленности и подготовка к выполнению контрольных нормативов</p>
<p>Волейбол 5.1.</p> <p>Инструктаж ТБ на занятиях по волейболу. Стойки и перемещения и их сочетания (бег, скачок, остановки).</p> <p>5.2. Правила игры в волейбол. Передача мяча сверху двумя руками над собой.</p> <p>5.3. Передача мяча снизу двумя руками над собой.</p> <p>5.4. Передача мяча сверху (снизу) в парах.</p> <p>5.5. Техника выполнения нижней прямой подачи.</p> <p>5.6. Техника выполнения верхней прямой подачи.</p> <p>5.7. Сочетание приема сверху и снизу в опорном положении.</p> <p>5.8. Прямой нападающий удар.</p> <p>5.9. Индивидуальное блокирование. Групповое блокирование (вдвоем).</p> <p>5.10. Учебная игра с заданием по технике и тактике игры.</p> <p>5.11. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам волейбола.</p> <p>5.12. Сдача контрольных тестов по волейболу. Двухсторонняя игра по правилам.</p>	<p>Повышение уровня физической подготовленности и подготовка к выполнению контрольных нормативов</p>

<p>Баскетбол. 6.1. Инструктаж ТБ и поведения на занятиях по баскетболу. Ловля и передача мяча.</p> <p>6.2. Правила игры, ведение мяча.</p> <p>6.3. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).</p> <p>6.4. Штрафной бросок.</p> <p>6.5. Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом).</p> <p>6.6. Прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание.</p> <p>6.7. Тактика нападения.</p> <p>6.8. Тактика защиты.</p> <p>6.9. Игра по упрощенным правилам баскетбола.</p> <p>6.10. Игра по правилам баскетбола.</p> <p>6.11. Игра по правилам стритбола.</p> <p>6.12. Сдача контрольных тестов по баскетболу.</p>	<p>Повышение уровня физической подготовленности и подготовка к выполнению контрольных нормативов</p>
<p>Атлетическая гимнастика. 7.1. Инструктаж ТБ. Круговая тренировка для развития силы основных мышечных групп</p> <p>7.2. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с гантелями, гириями.</p> <p>7.3. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с эспандерами, амортизаторами из резины, штангой.</p> <p>7.4. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений на тренажерах.</p>	<p>Повышение уровня физической подготовленности и подготовка к выполнению контрольных нормативов</p>
<p>Бадминтон. 8.1. Стойки и перемещения.</p> <p>8.2. Поддача в бадминтоне.</p> <p>8.3. Удары в бадминтоне.</p> <p>8.4. Тактика игры.</p> <p>8.5. Парная игра.</p>	<p>Повышение уровня физической подготовленности и подготовка к выполнению контрольных нормативов</p>

4.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Универсальный спортивный зал

Оборудование:

Игровая оборудованная площадка для игры в баскетбол, щиты с кольцами,

игровая оборудованная площадка для игры в бадминтон, малые ворота,

столы для настольного тенниса,

гимнастические скамейки, малые гимнастические маты

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

Площадка спортивная для воркаута, в том числе:

- Спорт. Workout комплекс с лестницей, рукоходом, змейкой и 5 турниками

- Перекладины для отжиманий

- Скамья Workout+брусья

- Брусья Workout параллельные Учебно-тренировочный комплекс «Полоса

препятствий», в том числе:

- элемент «Ров»
- элемент «Лабиринт»
- элемент «Разрушенный мост»
- элемент «Разрушенная лестница»
- элемент бум-бревно «Змейка-1»
- элемент «Стенка с двумя проломами»
- элемент «Одинокий окоп»

Спортивное оборудование, в том числе:

- Мяч футбольный "SELECT " р.5
- Ворота футбольные (7х2 м)
- Фишки для разметки поля, пластик
- Конусы разметочные тренировочные, пластик
- Секундомер
- Насос

5.РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**Основные источники:**

1. Физическая культура: учебник : [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск : СФУ, 2019. – 612 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151> (дата обращения: 01.06.2022). – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст : электронный.
2. Шамрай, С.Д. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / С.Д. Шамрай, И.В. Кивихарью ; Высшая школа народных искусств (институт). – Санкт-Петербург : Высшая школа народных искусств, 2019. – 106 с. : табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499657> (дата обращения: 01.06.2022). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906697-32-5. – Текст : электронный.

Дополнительные источники:

1. Лях В. И. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень / В. И. Лях. - 3-е изд. Москва : Просвещение , 2019 - 255 с.
2. Погадаев Г.И. Готовимся к выполнению нормативов ГТО. 1-11 классы: учебно-методическое пособие / Г. И. Погадаев. - Москва: Дрофа , 2019. – 178 с.