

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Иркутской области  
**«БРАТСКИЙ ПРОМЫШЛЕННЫЙ ТЕХНИКУМ»**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор техникума  
\_\_\_\_\_ В.Г. Иванов  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2014 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

дисциплины **Физическая культура**

для реализации среднего общего образования  
в пределах программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих  
технического профиля

г. Братск 2014г.

ОДОБРЕНА  
цикловой комиссией  
общеобразовательных дисциплин  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2014 г.

Председатель \_\_\_\_\_ Гаськова Т.И.

Составлена в соответствии с государственными требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования в пределах программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих технического профиля.

Автор(ы)

Берестов Вадим Александрович, руководитель физического воспитания

(Ф.И.О. с указанием педагогической должности)

Рабочая программа составлена на основании: приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. N 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования»; приказа Министерства образования РФ от 5 марта 2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования; примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура», рекомендованной Экспертным советом ФИРО по профессиональному образованию (протокол 24/1 от 27 марта 2008г.)

Рецензенты:

---

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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 в программу кроме обязательных видов спорта (легкая атлетика, кроссовая подготовка, лыжи, плавание, гимнастика, спортивные игры) дополнительно включены нетрадиционные виды спорта (ритмическая и атлетическая гимнастика и спортивная аэробика).

Рабочая 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.

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;

- 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.

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

№ п/п	Физи-ческие способности	Контроль-ное упражне-ние (тест)	Воз-раст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Ско-ростные	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	Коорди-национ-ные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Ско-ростно-силовые	Прыжки в длину с ме-ста, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Вынос-ливість	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гиб-кость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягива-ние: на вы-сокой пе-рекладине из вися, кол-во раз (юноши), на низкой перекла-дине из ви-са лежа, количество раз (девуш-ки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОС- НОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

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 3×10 м (с)	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; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5



## II. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН Физическая культура

для реализации среднего общего образования в пределах программы подготовки квали-  
фицированных рабочих и служащих технического профиля

№ темы	Наименование разделов и тем	Макс. учебн. нагрузка студента(час.)	Кол-во аудиторных часов при очной форме обучения			Самост. работа студента(час)
			Всего	лабор. работы	практич. занятия	
<b>Раздел №1</b>	<b>Теоретическая часть</b>	<b>12</b>	<b>8</b>			<b>4</b>
<b>1.1</b>	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	3	2			1
<b>1.2</b>	Самоконтроль. Контроль профессионально важных психофизиологических качеств.	3	2			1
<b>1.3</b>	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	6	4			2
<b>Раздел №2</b>	<b>Практическая часть</b>	<b>190</b>	<b>127</b>			<b>63</b>
<b>2.1</b>	<b>Учебно-методическая</b>	<b>12</b>	<b>8</b>			<b>4</b>
<b>2.1.1</b>	Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.	3	2			1
<b>2.1.2</b>	Физические упражнения для коррекции зрения.	3	2			1
<b>2.1.3</b>	Проведение гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности.	6	4			2
<b>2.2</b>	<b>Учебно-тренировочная</b>	<b>179</b>	<b>119</b>			<b>60</b>
<b>2.2.1</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>42</b>	<b>28</b>			<b>14</b>
<b>2.2.1.1</b>	Кроссовая подготовка	24	16			8
<b>2.2.1.2</b>	Прыжки в длину	6	4			2
<b>2.2.1.3</b>	Прыжки в высоту	6	4			2

<b>2.2.1.4</b>	Метание гранаты	6	4			2
<b>2.2.2</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>24</b>	<b>16</b>			<b>8</b>
<b>2.2.2.1</b>	Общая гимнастика	12	8			4
<b>2.2.2.2</b>	Гимнастика для профилактики профессиональных заболеваний	12	8			4
<b>2.2.3</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>24</b>	<b>16</b>			<b>8</b>
<b>2.2.3.1</b>	Лыжные хода	12	8			4
<b>2.2.3.2</b>	Элементы тактики лыжных гонок	12	8			4
<b>2.2.4</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>65</b>	<b>43</b>			<b>22</b>
<b>2.2.4.1</b>	Баскетбол	24	16			8
<b>2.2.4.2</b>	Волейбол	24	16			8
<b>2.2.4.3</b>	Футбол	16	11			5
<b>2.2.5</b>	<b>Плавание</b>	<b>24</b>	<b>16</b>			<b>8</b>
<b>2.2.5.1</b>	Специально подготовительные упражнения	6	4			2
<b>2.2.5.2</b>	Специальные плавательные упражнения	18	12			6
<b>Раздел №3</b>	<b>Виды спорта по выбору</b>	<b>54</b>	<b>36</b>			<b>18</b>
<b>3.1</b>	Ритмическая гимнастика	18	12			6
<b>3.2</b>	Атлетическая гимнастика	18	12			6
<b>3.3</b>	Спортивная аэробика	18	12			6
	<b>Всего</b>	<b>256</b>	<b>171</b>			<b>85</b>

### III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### **Раздел 1** Теоретическая часть

##### **Тема 1.1** (№№ уроков 1-2, количество часов 2)

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

##### **Требования к знаниям и умениям:**

- знать правила проведения самостоятельных занятий;
- знать особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек;
- знать основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена;
- должен знать и определять основные признаки утомления;
- уметь оценивать влияние нагрузок на организм;
- уметь регулировать режим тренировок.

**Содержание учебного материала (дидактические единицы):** 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.

**Виды самостоятельной работы студента (учащегося):** Определить индивидуальную физическую нагрузку. Признаки утомления. Учебник: Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2005.

##### **Тема 1.2** (№№ уроков 3-4, количество часов 2)

Самоконтроль. Контроль профессионально важных психофизиологических качеств.

##### **Требования к знаниям и умениям:**

- умение проводить диагностику состояния организма;
- уметь самостоятельно анализировать состояние здоровья и профессиональной активности;
- знать показатели и критерии оценок самоконтроля;
- умение вести дневник самоконтроля с внесением в него антропометрических индексов;
- знать и уметь применять тесты для определения важных психофизических качеств.

**Содержание учебного материала (дидактические единицы):** 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.

**Виды самостоятельной работы студента (учащегося):** завести журнал самоконтроля и внести антропометрические данные. Определить с помощью тестов уровень физического развития. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2002

### **Тема 1.3** (№№ уроков 5-8 , количество часов 4)

Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

#### **Требования к знаниям и умениям:**

- знать различные виды двигательной активности;
- знать профилактику профессиональных заболеваний;
- уметь определять с помощью тестов состояние организма к которым профессия предъявляет повышенные требования ;

**Содержание учебного материала (дидактические единицы):** 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.

**Виды самостоятельной работы студента (учащегося):** определить с помощью тестов состояние организма к которым профессия предъявляет повышенные требования. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2002

### **Раздел 2** Практическая часть

#### **Тема 2.1** Учебно-методическая (№№ уроков 9-10, количество часов 2)

##### **2.1.1** Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении

#### **Требования к знаниям и умениям:**

- знать правила проведения массажа и самомассажа;
- знать виды массажа;
- уметь определять физическое и умственное утомление;
- уметь применять массаж и самомассаж при умственном и физическом утомлении.

**Содержание учебного материала (дидактические единицы):** Признаки утомлений. Влияние утомления на функциональную деятельность организма. Методика проведения массажа и самомассажа.

**Виды самостоятельной работы студента (учащегося):** Первичные признаки утомления. Решетников Н.В. Физическая культура. —М., 2002

#### **Тема 2.1** Учебно-методическая (№№ уроков 11-12, количество часов 2)

##### **2.1.2** Физические упражнения для коррекции зрения.

#### **Требования к знаниям и умениям:**

- уметь правильно подбирать физические упражнения для коррекции зрения

**Содержание учебного материала (дидактические единицы):** Методика проведения физических упражнений для коррекции зрения.

**Виды самостоятельной работы студента (учащегося):**

**Тема 2.1** Учебно-методическая (№№ уроков 13-16, количество часов 4)

**2.1.3** Проведение гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности .

**Требования к знаниям и умениям:**

- знать правила составления комплексов упражнений в гимнастике;
- уметь подготавливать и проводить комплексы утренней ,вводной и производственной гимнастики.

**Содержание учебного материала (дидактические единицы):** Признаки утомлений. Влияние утомления на функциональную деятельность организма. Методика проведения массажа и самомассажа.

**Виды самостоятельной работы студента (учащегося):** Первичные признаки утомления. Решетников Н.В. Физическая культура. —М., 2002

**Тема 2.2** Учебно-тренировочная (№№ уроков 17-32, количество часов 16)

**2.2.1.1** Легкая атлетика (кроссовая подготовка)

**Требования к знаниям и умениям:**

- уметь определять низкий и высокий старт
- правильно выполнять стартовый разгон
- уметь правильно финишировать
- знать основы спортивной тренировки по легкой атлетике
- умение правильно передавать эстафетную палочку.

**Содержание учебного материала (дидактические единицы):** 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)

**Виды самостоятельной работы студента (учащегося):** длительная ходьба, бег. Комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств, силовой комплекс.

**Тема 2.2** Учебно-тренировочная (№№ уроков 33-36, количество часов 4)

**2.2.1.2** Легкая атлетика (прыжки в длину)

**Требования к знаниям и умениям:**

- знать основы спортивной тренировки по прыжкам в длину
- умение правильно подбирать толчковую ногу
- умение выбирать расстояние до планки

**Содержание учебного материала (дидактические единицы):** прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»

**Виды самостоятельной работ студента (учащегося):** сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола 3 подхода по 15 раз, подтягивание на высокой перекладине 8раз

**Тема 2.2** Учебно-тренировочная (№№ уроков 37-40, количество часов 4)

### 2.2.1.3 Легкая атлетика (прыжки в высоту)

**Требования к знаниям и умениям:**

- знать основы спортивной тренировки по прыжкам в высоту
- умение правильно подбирать толчковую ногу
- умение выбирать разбег
- умение правильно приземляться

**Содержание учебного материала (дидактические единицы):** прыжки в высоту способами: «прогнувшись», «перешагивания», «ножницы».

**Виды самостоятельной работ студента (учащегося):** сгибание и разгибание рук в упоре

### 2.2.1.4 Легкая атлетика (метание гранаты)

**Требования к знаниям и умениям:**

- знать основы спортивной тренировки по метанию гранаты
- умение технически правильно метать гранату
- умение правильно подготавливать бросок.

**Содержание учебного материала (дидактические единицы):** техника метания гранаты. Держание снаряда и разбег. Подготовка к броску. Два способа отведения гранаты : «вперед-вниз-назад» и «прямо-назад».

**Виды самостоятельной работ студента (учащегося):** сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола 3 подхода по 15 раз, комплекс упражнений для растяжки ног.

ре лежа от пола 3 подхода по 15 раз, комплекс упражнений для растяжки ног.

**Тема 2.2** Учебно-тренировочная (№№ уроков 45-52, количество часов 8)

### 2.2.2.1 Гимнастика (общая гимнастика)

**Требования к знаниям и умениям:**

- знать основы общей гимнастики
- Знать и умение применять технику безопасности на занятиях гимнастики
- умение правильно выполнять страховку и само страховку
- Знать комплексы упражнений в гимнастике

**Содержание учебного материала (дидактические единицы):** общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки.

**Виды самостоятельной работ студента (учащегося):** различные виды приседаний, ходьба на месте с правильной осанкой, упражнения на равновесие. Стойка с опорой на руки у стены . подтягивание на перекладине 10-12 раз.

**Тема 2.2** Учебно-тренировочная (№№ уроков 53-60, количество часов 8)

### 2.2.2.2 Гимнастика для профилактики профессиональных заболеваний

**Требования к знаниям и умениям:**

- знать основы общей гимнастики

- Знать и умение применять технику безопасности на занятиях гимнастики
- умение правильно выполнять страховку и самостраховку
- Знать комплексы упражнений в гимнастике
- умение правильно подбирать комплексы упражнений

**Содержание учебного материала (дидактические единицы):** упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения для коррекции зрения, комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики

**Виды самостоятельной работ студента (учащегося):** различные виды приседаний, ходьба на месте с правильной осанкой, упражнения на равновесие. Стойка с опорой на руки у стены . подтягивание на перекладине 10-12 раз.

**Тема 2.2** Учебно-тренировочная (№№ уроков 61-68, количество часов 8)

### 2.2.3.1 Лыжная подготовка(лыжные хода)

**Требования к знаниям и умениям:**

- знать основы лыжного спорта
- знать и умение применять технику безопасности на занятиях лыжной подготовки
- умение правильно подбирать ростовку лыж, лыжных палок и мазей
- знать комплексы упражнений в лыжной подготовке
- умение правильно экипироваться по погодным условиям
- знать и применять лыжные хода
- воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.
- знать и применять первую помощь при травмах и обморожениях.

**Содержание учебного материала (дидактические единицы):** Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.

**Виды самостоятельной работ студента (учащегося):** подготовить конспект о оказании первой помощи при травмах и обморожениях.

**Тема 2.2** Учебно-тренировочная (№№ уроков 69-76, количество часов 8)

### 2.2.3.2 Лыжная подготовка. Элементы тактики лыжных гонок.

**Требования к знаниям и умениям:**

- знать основы лыжного спорта
- знать и умение применять технику безопасности на занятиях лыжной подготовки
- умение правильно подбирать ростовку лыж, лыжных палок и мазей
- знать комплексы упражнений в лыжной подготовке
- умение правильно экипироваться по погодным условиям
- знать и применять тактики лыжных гонок
- воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.

**Содержание учебного материала (дидактические единицы):** элементы тактики (распределение сил, лидирование, обгон, финиширование). Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.

**Виды самостоятельной работ студента (учащегося):** имитация стойки лыжника, имитация спуска и подъема на лыжах. Комплексы упражнений на развитие верхнего плечевого пояса.

**Тема 2.2** Учебно-тренировочная (№№ уроков 77-92, количество часов 16)

#### 2.2.4.1 Спортивные игры. Баскетбол

**Требования к знаниям и умениям:**

- знать основы спортивных игр
- знать и умение применять технику безопасности на занятиях баскетболом
- знать и применять специальные упражнения
- знать и применять правила игры в баскетбол
- умение применять тактические действия в баскетболе
- воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.

**Содержание учебного материала (дидактические единицы):** 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.

**Виды самостоятельной работ студента (учащегося):** имитация стойки Баскетболиста. Комплексы упражнений на развитие верхнего плечевого пояса. Приседания на двух ногах 2 подхода по 25 раз.

**Тема 2.2** Учебно-тренировочная (№№ уроков 93-108, количество часов 16)

#### 2.2.4.2 Спортивные игры. Волейбол.

**Требования к знаниям и умениям:**

- знать основы спортивных игр
- знать и умение применять технику безопасности на занятиях волейболом
- знать и применять специальные упражнения
- знать и применять правила игры в волейболе
- умение применять тактические действия в волейболе
- воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.

**Содержание учебного материала (дидактические единицы):** 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.



**Виды самостоятельной работ студента (учащегося):** имитация стойки волейболиста. Комплексы упражнений на развитие верхнего плечевого пояса. Приседания на одной ноге (пистолет) 8-10 раз. Подтягивание на высокой перекладине 12-14 раз.

**Тема 2.2** Учебно-тренировочная (№№ уроков 110-119, количество часов 11)

### 2.2.4.3 Спортивные игры. Футбол.

**Требования к знаниям и умениям:**

- знать основы спортивных игр
- знать и умение применять технику безопасности на занятиях футболом
- знать и применять специальные упражнения
- знать и применять правила игры в футболе
- умение применять тактические действия в футболе
- воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.

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

**Виды самостоятельной работ студента (учащегося):** имитация стойки футболиста. Комплексы упражнений на развитие верхнего плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 3 подхода по 20 раз. Подтягивание на высокой перекладине 12-14 раз.

**Тема 2.2** Учебно-тренировочная (№№ уроков 120-123, количество часов 4)

### 2.2.5.1 Плавание. Специально подготовительные упражнения.

**Требования к знаниям и умениям:**

- знать основы плавания
- знать и применять технику безопасности на плаванием
- знать и применять специальные упражнения на открытой воде и в бассейне
- знать и применять первую помощь пострадавшему
- воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.

**Содержание учебного материала (дидактические единицы):** Специальные подготовительные, обще развивающие и подводящие упражнения на суше. Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Самоконтроль при занятиях плаванием. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде.

**Виды самостоятельной работ студента (учащегося):** имитация движений кролем, брассом, баттерфляем а так же имитация движений ног. Подтягивание на высокой перекладине 2 подхода по 8-10 раз.

**Тема 2.2** Учебно-тренировочная (№№ уроков 124-135, количество часов 12)

### **2.2.5.2** Плавание. Специальные плавательные упражнения.

#### **Требования к знаниям и умениям:**

- знать основы плавания
- знать и применять технику безопасности на плавании
- знать и применять специальные плавательные упражнения
- знать и применять правила поведения на открытой воде и в бассейне
- знать и применять первую помощь пострадавшему
- воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.

**Содержание учебного материала (дидактические единицы):** Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Плавание на боку, на спине. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплывание отрезков 25–100 м по 2–6 раз.

**Виды самостоятельной работ студента (учащегося):** имитация движений кролем, брассом, баттерфляем а так же имитация движений ног. Подтягивание на высокой перекладине 14 раз. Отжимание от пола 2 подхода по 20 раз. Приседание на двух ногах 3 подхода по 20-25 раз.

**Тема 3** Вид по выбору (№№ уроков 136-147, количество часов 12)

### **3.1** Ритмическая гимнастика

#### **Требования к знаниям и умениям:**

- знать основы ритмической гимнастики
- знать и применять технику безопасности на занятиях ритмической гимнастикой
- знать и применять специальные упражнения ритмической гимнастики
- развитие чувства ритма

**Содержание учебного материала (дидактические единицы):** Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.

**Виды самостоятельной работ студента (учащегося):** придумать комплексы упражнений под музыку. Имитации упражнений.

**Тема 3** Вид по выбору (№№ уроков 148-159, количество часов 12)

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

#### **Требования к знаниям и умениям:**

- знать основы атлетической гимнастики
- знать и применять технику безопасности на тренажерах
- знать и применять специальные упражнения ритмической гимнастики
- знать и применять методы тренировок

**Содержание учебного материала (дидактические единицы):** Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.

**Виды самостоятельной работы студента (учащегося):** подтягивание на перекладине 2 подхода по 10-12 раз, отжимание от пола 3 подхода по 15-20 раз, приседания на двух ногах 3 подхода по 20 раз, приседание на 1-ой ноге «пистолет» на каждую ногу по 8-10 раз.

**Тема 3** Вид по выбору (№№ уроков 160-171, количество часов 12)

### **3.3 Спортивная аэробика.**

**Требования к знаниям и умениям:**

- знать основы аэробики
- знать и применять технику безопасности на занятиях аэробикой
- знать и применять специальные упражнения

**Содержание учебного материала (дидактические единицы):** Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты.

**Виды самостоятельной работы студента (учащегося):** подтягивание на перекладине 2 подхода по 10-12 раз, отжимание от пола 3 подхода по 15-20 раз, приседания на двух ногах 3 подхода по 20 раз, приседание на 1-ой ноге «пистолет» на каждую ногу по 8-10 раз.

#### IV. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ И СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### **Основные источники:**

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: Здоровье сберегающие 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.

##### **Средства обучения:**

1. Маты гимнастические
2. Турник пристенный
3. Секундомер электронный
4. Метрическая рулетка (5 м)
5. Лыжи с креплениями беговые
6. Транспаранты «старт» и «финиш»
7. Щит баскетбольный с кольцом навесной
8. Сетка для баскетбольной корзины
9. Мяч баскетбольный № 6,7
10. Стойки волейбольные
11. Сетка волейбольная
12. Мяч волейбольный
13. Ворота для мини-футбола
14. Сетка для ворот мини-футбола

15. Мяч футбольный № 4
16. Мяч футзал № 3
17. Табло со счетом
18. Насос с иглой для накачивания мячей
19. Скакалка гимнастическая детская
20. Комплект гантелей 0.5 кг.
21. Коврик гимнастический
22. Стенка гимнастическая
23. Тренажер для жима ногами лежа на спине
24. Тренажер бицепса
25. Тренажер разгибания туловища
26. Тренажер для армрестлинга
27. Тренажер приведения бедра
28. Тренажер сведения/разведения рук
29. Тренажер тяги руками сидя
30. Тренажер для разгибателей голени
31. Скамейка для степ-теста – пьедестал
32. Стойка для штанги
33. Штанга тренировочная
34. Горка для гантелей
35. Стол для настольного тенниса
36. Комплект для настольного тенниса
37. Канат для перетягивания
38. Медицинская аптечка
39. Спортивный зал 24X12м
40. Легкоатлетическая дорожка 150 м в с/к «Сибирь»