

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«АКСУБАЕВСКИЙ ТЕХНИКУМ УНИВЕРСАЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»**

Утверждаю  
Директор ГАПОУ «АТУТ»

 /Ф.Ф. Аюпов/

« 28 » августа 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД.05 Физическая культура  
по специальности  
43.02.15 Поварское и кондитерское дело**


Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины в соответствии с примерной программой для профессиональных образовательных организаций.

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Аксубаевский техникум универсальных технологий»

Автор: Владимирова Н.Н. - преподаватель ГАПОУ «АТУТ»

Рассмотрена и одобрена на заседании предметной (цикловой) комиссии

протокол №1  
от « 28» декабря 2021 г



Согласовано  
зам. директора по УР  
А.К. Ендерюкова /А.К. Ендерюкова /  
« 28» декабря 2021г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по СПССЗ 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

**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:**

**• 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).

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной нагрузки (всего)</b>	<b>117</b>
<b>в том числе</b>	
<b>учебной нагрузки во взаимодействии с преподавателем (всего)</b>	<b>117</b>
<b>в том числе:</b>	
Теоретическое обучение	
лабораторно-практические работы	<b>117</b>
Курсовые работы	
Консультации	
Самостоятельная учебная работа	
<b>в том числе:</b>	
индивидуальное проектное задание	
тематика внеаудиторной самостоятельной работы	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	



## 2.1. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и практические работы	Объем часов
1	2	3
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>		<b>4</b>
Тема 1.1. Введение. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания.</li> <li>2. Особенности организации физического воспитания в учреждениях НПО и СПО.</li> <li>3. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).</li> <li>4. Здоровье и определяющие его факторы.</li> <li>5. Здоровый образ жизни и его взаимосвязи с общей культурой.</li> <li>6. Составляющие ЗОЖ.</li> <li>7. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.</li> <li>8. Критерии эффективности здорового образа жизни.</li> <li>9. <i>Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек работников общественного питания.</i></li> </ol>	2
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся. Контроль профессионально важных психофизиологических качеств.	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.</li> <li>2. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.</li> <li>3. Основные принципы построения самостоятельных занятий, их гигиена.</li> <li>4. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.</li> <li>5. Самоконтроль. Методы самоконтроля.</li> <li>6. Участие в спортивных соревнованиях.</li> <li>7. <i>Индивидуальная программа недельного двигательного режима и его соблюдение</i></li> </ol>	2

<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>16</b>
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>	2
	Методика проведения разминки. Низкий старт. Бег по дистанции. Финиширование.	
	<b>Практическое занятие № 1</b> Отработка низкого старта. Бег по дистанции. Бег по повороту. Контрольный тест. Упражнения для совершенствования техники низкого старта.	
Тема 2.2. Бег на средние дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>	2
	Упражнения для совершенствования техники бега. <b>Практическое занятие № 2</b> Отработка техники высокого старта. Отработка стартового разгона. Проверка уровня физической подготовленности. Отработка финиширования. Бег по дистанции. Бег по повороту.	
Тема 2.3. Бег на длинные дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>	2
	Техника бега (движение ног, рук, положение туловища). <b>Практическое занятие № 3</b> Контрольный тест. Кроссовый бег. Определение ЧСС.	
Тема 2.4. Бег по пересеченной местности	<b>Содержание учебного материала</b>	2
	Техника безопасности при преодолении препятствий. Финиширование. Определение частоты дыхания. <b>Практическое занятие № 4</b> Высокий старт. Бег в гору. Бег под уклон. Преодоление естественных препятствий.	
Тема 2.5. Эстафетный бег	<b>Содержание учебного материала</b>	2
	Старт принимающего эстафету. Прием, передача эстафетной палочки. Финиширование. <b>Практическое занятие № 5</b> Игры на обучение техники эстафетного бега.	
	<b>Содержание учебного материала</b>	2

Тема Прыжки в длину	2.6.	Прыжки в длину с разбега. Техника разбега: специальные упражнения , старты, ускорения, определение длины разбега, установка контрольных отметок. Техника отталкивания в сочетании с разбегом. Техника приземления.	
		<b>Практическое занятие № 6</b> Прыжки в длину с места, отработка техники. Игры на обучение технике прыжков в длину.	
Тема Метание малого мяча	2.7.	<b>Содержание учебного материала</b>	2
		Ознакомление с техникой метания. Изучение техники бросковых шагов. ТБ при метании.	
		<b>Практическое занятие № 7</b> Держание мяча и бросок с места. Овладение финальным усилием при броске. Совершенствование техники метания мяча с разбега.	
Тема Развитие физических качеств средствами и методами физической культуры.	2.8.	<b>Содержание учебного материала</b>	2
		1. <i>Физические способности, коррекция телосложения и функциональной подготовленности.</i>	
		2. <i>Физические качества. Развитие физических качеств.</i>	
		3. <i>Возрастные особенности развития.</i>	
		4. <i>Возможности и условия развития отдельных физических качеств работников общественного питания.</i>	
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>			<b>8</b>
Тема Техника игры	3.1.	<b>Содержание учебного материала</b>	2
		Техника игры в баскетбол. Выполнение тестов.	
		<b>Практическое занятие № 8</b> Стойки и передвижения. Ведение, передача, броски мяча, остановки. Выполнение контрольных тестов	
Тема Тактика игры	3.2.	<b>Содержание учебного материала</b>	2
		Тактика игры. <b>Практическое занятие № 9</b> Зонная защита. Индивидуальная защита. Быстрые прорыва. Командные действия в нападении и защите.	
		<b>Содержание учебного материала</b>	2

Тема Ведение игры	3.3.	Ведение и правила игры.		
		<b>Практическое занятие № 10</b> Учебные двусторонние игры в баскетбол с соблюдением правил соревнований.		
Тема Обучение и закрепление ведения игры	3.4.	<b>Содержание учебного материала</b>		2
		Ведение и правила игры.		
		<i>Выполнение комплекса упражнений на координацию движений.</i>		
		<b>Практическое занятие № 11</b> Учебные двусторонние игры в баскетбол с применением тактических приемов и соблюдением правил соревнований.		
<b>Раздел 4. Основы физической культуры</b>				<b>4</b>
Тема Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	4.1.	<b>Содержание учебного материала</b>		2
		1.	Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений НПО и СПО.	
		2.	Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие.	
		3.	Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся.	
		4.	Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.	
		5.	Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	
		6.	<i>Методы повышения работоспособности средствами физической культуры.</i>	
Тема Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке специалиста.	4.2.	<b>Содержание учебного материала</b>		2
		1.	Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду.	
		2.	Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.	
		3.	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	
		4.	Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.	

<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>		<b>16</b>
Тема 5.1. Строевые упражнения	<b>Содержание учебного материала</b> Одежда, обувь, инвентарь. Подготовка лыж к занятиям. Строевые приемы с лыжами в руках. Строевые приемы на лыжах. Предупреждение переохлаждений, заболеваний, травм, обморожений. <b>Практическое занятие № 12.</b> Строевые приемы с лыжами в руках и на лыжах.	2
Тема 5.2. Техника лыжных ходов.	<b>Содержание учебного материала</b> Стойка лыжника. Лыжный шаг. Скольжение. Отталкивание. Попеременные ходы. Коньковый, полуконьковый ходы. <b>Практическое занятие №13,14</b> Разминка по лыжной подготовке. Попеременные ходы. Одновременные ходы. Коньковый, полуконьковый ходы.	4
Тема 5.3. Техника спусков и подъемов	<b>Содержание учебного материала</b> Правила ТБ. Техника спусков. Техника подъемов. <b>Практическое занятие № 15,16:</b> Лыжный бег с подъемом скользящим шагом, беговым шагом, ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Спуски в основной стойке, в высокой стойке, в низкой стойке.	4
Тема 5.4. Техника торможения, поворотов	<b>Содержание учебного материала</b> Техника торможения «плугом», упором, боковым соскальзыванием. Поворот переступанием. <b>Практическое занятие № 17</b> Лыжный бег с торможением «плугом», упором, боковым соскальзыванием, поворотом переступанием.	2
Тема 5.5. Лыжные курорты мира	<b>Содержание учебного материала</b> <i>Лыжные курорты мира.</i>	2
Тема 5.6. Техника прохождения дистанции	<b>Содержание учебного материала</b> Изучение трассы. Старт. Применение способов лыжных ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов. Техника прохождения дистанции, лидирование, финиширование.	2

		<b>Практическое занятие № 18,19</b> Прохождение дистанции с применением способов лыжных ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов. Контрольный тест.	
		<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>
<b>Раздел 6.</b>			<b>26</b>
<b>Гимнастика</b>			
Тема 6.1.		<b>Содержание учебного материала</b>	2
Строевые упражнения		Шеренга, колонна, дистанция. Направляющий, замыкающий. Рапорт дежурного. Строевые команды. Расчет.	
		<b>Практическое занятие № 20</b> 1. Повороты на месте и в движении. Построение в шеренгу. Построение в колонну. Перестроения. Ходьба и бег. Остановка. Изменение скорости, темпа, ритма передвижения.	
Тема 6.2.		<b>Содержание учебного материала</b>	4
Общеразвивающие упражнения		Составление комплекса УГ на 16 и 32 счета. Проверка осанки.	
		<b>Практическое занятие № 21,22</b> 1 Упражнения без предметов. Упражнения с предметами: скакалкой, с отягощениями. Упражнения на снарядах: гимнастической скамейке, гимнастической стенке, тренажерах.	
Тема 6.3.		<b>Содержание учебного материала</b>	2
Оздоровительная гимнастика		Составление комплекса оздоровительной гимнастики и его выполнение.	
		<b>Практическое занятие № 23</b> 1 Упражнения для формирования правильной осанки, для увеличения подвижности суставов, для укрепления силы мышц, на расслабление, на растягивание мышц, на профилактику плоскостопия, на формирование правильной походки. 2 Дыхательные упражнения.	
Тема 6.4.		<b>Содержание учебного материала</b>	4
Оздоровительная гимнастика		<i>Составление комплекса оздоровительной гимнастики для работников общественного питания и его выполнение.</i>	

(профилактика заболеваний)	<p><b>Практическое занятие № 24</b></p> <p>1. Упражнения для укрепления силы мышц, на расслабление, на растягивание мышц, на профилактику варикозного расширения вен, плоскостопия, на формирование правильной походки.</p>	
<p>Тема 6.5. Оздоровительные и спортивно-оздоровительные услуги</p>	<p><b>Содержание учебного материала.</b></p> <p>1. Оздоровительные и спортивно-оздоровительные услуги (фитнес-центры; оздоровительные и спортивно-оздоровительные центры и комплексы, клубы).</p> <p>2. Услуги оздоровительного центра: талассотерапия, бальнеотерапия, ароматерапия, диагностика, физиотерапия, фитотерапия.</p> <p>3. Услуги спортивно-оздоровительного центра: тренажерный зал, сауна, солярий, бассейн, салон красоты.</p> <p>4. Виды тренажеров: - кардиотренажеры (вело- и гребные, беговые и шаговые тренажеры, хайкеры, имитирующие ходьбу на лыжах); - силовые тренажеры представляют совокупность гантелей, штанг, специальных стоек.</p> <p>5. Оздоровительные процедуры: - сауна; - бассейн; - массаж.</p>	2
<p>Тема 6.6. Атлетическая гимнастика (для юношей)</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Теоретические основы атлетической гимнастики.</p> <p><b>Практическое занятие №25,26,27</b></p> <p>Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса груди, спины, брюшного пресса, нижних конечностей предплечья и голени.</p>	6

Тема Ритмическая гимнастика (для девушек)	6.6.	<b>Содержание учебного материала</b>	6
		<i>Теоретические основы ритмической гимнастики.</i>	
		<b>Практическое занятие №25,26,27</b> <i>Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса груди, спины, брюшного пресса, нижних конечностей предплечья и голени.</i>	
<b>Раздел 7. Волейбол</b>			<b>10</b>
Тема Техника игры	7.1.	<b>Содержание учебного материала</b>	4
		Техника игры в волейбол.	
		<i>Выполнение корригирующей гимнастики для глаз.</i>	
		<b>Практическое занятие № 28,29</b> Стойки волейболиста. Прием, передача мяча. Подачи.	
Тема Тактика игры	7.2.	<b>Содержание учебного материала</b>	2
		Тактика игры в защите. Тактика игры в нападении.	
		<b>Практическое занятие № 30</b> Групповые взаимодействия игроков.	
Тема Ведение игры	7.3.	<b>Содержание учебного материала</b>	2
		Ведение игры.	
		<b>Практическое занятие № 31</b> Учебные двусторонние игры в волейбол с применением тактических приемов и соблюдением правил соревнований.	
Тема Обучение и закрепление ведения игры	7.4.	<b>Содержание учебного материала</b>	2
		Обучение и закрепление ведения игры.	
		<b>Практическое занятие № 32</b> Учебные двусторонние игры в волейбол с применением тактических приемов и соблюдением правил соревнований.	
<b>Раздел 8. Футбол</b>			<b>12</b>
Тема Техника игры	8.1.	<b>Содержание учебного материала</b>	2
		Техника игры в футбол.	
		<b>Практическое занятие № 33</b> Ведение и передача мяча. Удары по мячу. Удар по воротам. Вбрасывание мяча из-за боковой линии	



Тема Тактика игры	8.2.	<b>Содержание учебного материала</b> Тактика игры в нападении и защите. <b>Практическое занятие № 34,35</b> Совершенствование технических приёмов игры. Учебная игра.	4
Тема Ведение игры	8.3.	<b>Содержание учебного материала</b> Ведение игры. <b>Практическое занятие № 36</b> Учебные двусторонние игры в футбол. Совершенствование тактических приемов игры. Выполнение тестов по физической подготовке.	2
Тема Обучение и закрепление ведения игры.	8.4.	<b>Содержание учебного материала</b> Обучение и закрепление ведения игры. Работа с учебной литературой, интернет - ресурсами по подготовке проекта на различные темы. <b>Практическое занятие № 37,38</b> Учебные двусторонние игры в футбол с применением тактических приемов и соблюдением правил соревнований. Выполнение тестов по физической подготовке.	4
<b>Раздел 9. Настольный теннис</b>			<b>9</b>
Тема Техника игры	9.1.	<b>Содержание учебного материала</b> Техника игры. <b>Практическое занятие № 39</b> Стойка, хватка ракетки. Выполнение подачи. Выполнение ударов по мячу с попаданием в заданный сектор с изменением темпа.	2
Тема Ведение игры.	9.2.	<b>Содержание учебного материала</b> Ведение игры. <b>Практическое занятие № 40,41</b> Учебная игра. Приемы атакующих ударов и игра в защите.	4

Тема 9.3. Обучение и закрепление ведения игры	<b>Содержание учебного материала</b>	2
	Обучение и закрепление ведения игры.	
	<b>Практическое занятие № 42,43</b> Учебная игра. Игра на счет. Совершенствование атакующих ударов и игры в защите.	1
<b>Практическое занятие № 44</b> Повышение уровня общей физической подготовки. Бег, выполнение упражнений.		
<b>Раздел 10. Легкая атлетика</b>		<b>8</b>
Тема 10.1. Бег на короткие дистанции.	<b>Содержание учебного материала</b>	2
	Низкий старт. Финиширование.	
	<b>Практическое занятие № 45</b> Отработка низкого старта. Бег по дистанции. Бег по повороту. Контрольный тест. Упражнения для совершенствования техники низкого старта.	
Тема 10.2. Бег по пересеченной местности	<b>Содержание учебного материала</b>	2
	Техника безопасности при преодолении препятствий. Финиширование. Определение частоты дыхания.	
	<b>Практическое занятие № 46</b> Высокий старт. Бег в гору. Бег под уклон. Преодоление естественных препятствий.	
Тема 10.3. Прыжки в длину	<b>Содержание учебного материала</b>	2
	Прыжки в длину с разбега. Техника разбега: специальные упражнения, старты, ускорения, определение длины разбега, установка контрольных отметок. Техника отталкивания в сочетании с разбегом. Техника приземления.	
	<b>Практическое занятие № 47</b> Прыжки в длину с места, отработка техники. Игры на обучение технике прыжков в длину.	

Тема Метание малого мяча	10.4.	<b>Содержание учебного материала</b>	2
		<b>Практическое занятие № 48, 50</b> Держание мяча и бросок с места. Овладение финальным усилием при броске. Совершенствование техники метания мяча с разбега.	
		Дифференцированный зачет	2
<b>Итого</b>			<b>117</b>

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, спортивной площадки, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

##### **Спортивное оборудование:**

Баскетбольные, футбольные, волейбольные, теннисные мячи; щиты, ворота, корзины, столы, сетки, стойки, антенны; ракетки для игры в настольный теннис, оборудование для силовых упражнений (например гантели, штанги с комплектом различных отягощений); оборудование для занятий ритмической гимнастикой (скакалки, гимнастические коврики); гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания, борцовский ковер.

##### **Для занятий лыжным спортом:**

лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и.т.п.).

#### **3.2 Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основные источники**

1. Погадаев Г.И. Физическая культура (базовый уровень). ВЕРТИКАЛЬ. Дрофа. 2013 г.
2. Бишаева А.А. Физическая культура. Учебник. Москва: ИОЦ «Академия», 2011г.

##### **Дополнительные источники**

1. Горцев Г.И. – Энциклопедия здорового образа жизни /Г.И.Горцев- М.: ВЕЧЕ, 2009.
2. Гриднев В.А., Шибкова В.П., Кольцова О.В., Комендантов Г.А. "Аэробика - идеальная фигура: методические материалы", Тамбов : Изд-во Тамбовского государственного технического университета, 2008.
3. Серия «Правила игры» - Футбол, баскетбол, волейбол, футзал и др. – СПб:Регион-про , 2008.
4. Шиян Б.М. Теория и методика физического воспитания /Б.М.Шиян – М.: Просвещение, 2008.
5. Булич Э.Г. - Физическое воспитание в специальных медицинских группах Э.Г. Булич – М.: Высшая школа, 2009.
6. Гомельский А.Я.- Баскетбол /А.Я.Гомельский – М.: Агенство ФАИР,2008.
7. Жилкин А.И. Лёгкая атлетика: учеб. пособие/ А. И. Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук - М.: Академия, 2009.-464 с.
8. Заваров А. "Футбол для начинающих", Санкт-Петербург, издательство «Питер», 2013 г.

9. Коробейников Н.К.-Физическое воспитание. Пособие для студентов ССУЗов/ Н.К Коробейников, А.А.Михеев, Н.Г.Николенко - М.:2008.-336с.
10. Озолин Н.Г.-Настольная книга тренера - Наука побеждать./ Н.Г.Озолин - М.: Астрель, 2009.-863с.
11. Попова Е.Г. "Общеразвивающие упражнения в гимнастике" М: Издательство Terra-Спорт, 2009.
12. Сергеев Г.А., Мурашко Е.В., Бабкин Г.В.,Лыжный спорт. М: Академия, 2013 год.

#### **Интернет – ресурсы**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики  
<http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города  
Москвы <http://www.mosSPORT.ru>
3. Сайт «Лёгкая атлетика в России»: <http://www.rusathletics.com>
4. Сайт «Российская Федерация баскетбола»: <http://www.basket.ru>
5. Сайт «Федерация спортивной гимнастики России»: <http://www.sportgymrus.ru>
6. Сайт «Всероссийская ассоциация волейбола»: <http://www.volley.ru/>

#### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, тестировании, участии обучающихся в спортивных соревнованиях, а также выполнения ими индивидуальных заданий.

#### **Приложение 1**

##### **Комплекс № 1 для обучающихся имеющих нарушения опорно- двигательного аппарата**

В упражнениях с 1 по 6 исходное положение (и.п.)-основная стойка (о.с.).

1. Попеременно поднимать руки с гантелями перед собой до уровня плеч.
2. Подъем рук через стороны вверх до уровня плеч.
3. Подъем рук через стороны вверх над головой.
4. При наклоне туловища вперед отводить руки в стороны.
5. В положении стоя попеременный жим гантелей.
6. Круговые движения руками с отягощением. Упражнение способствует хорошему развитию всех головок дельтовидных мышц.
7. В положении сидя попеременный жим гантелей.

8. Лежа на животе на скамье, отведение рук с гантелями в стороны.
9. В положении лежа на боку отводить руку в сторону.
10. В положении лежа на боку на гимнастической (горизонтальной) скамье поднимать руку на уровень плеча.
11. Лежа на скамье на животе, подъем рук вперед-вверх.
12. Лежа на скамье на груди, поднять гантели. Локти прижаты к бокам. Имитация гребли.
13. Из того же исходного положения поднять гантели на прямых руках, разводя их в стороны и сводя лопатки, имитируя взмахи крыльями.
14. Круговые движения в локтевых суставах рук с гантелями.
15. Руки с гантелями над головой. Разводя руки вниз и в стороны, гантели опускаем за голову на плечи.
16. С гантелями отведение рук в стороны, ладони направлены вперед от себя.
17. Для разгибателей рук — трицепсов. С гантелями разгибание рук в локтевом суставе вверх.
18. Для дельтовидных мышц, поднимающих руки в стороны. С гантелями разведение рук в стороны. Руки поднимаются ладонями книзу.

## Приложение 2

### **КОМПЛЕКС №3 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ИМЕЮЩИХ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ**

#### **Упражнение 1. Пространство**

И. П.- стоя на ноге, руки свободно опущены вниз. Вдох: приподнимаем не здоровую ногу, одновременно руки сгибаются в локтях и кисти рук поднимаются на уровень груди.

Выдох: руки разводятся в стороны.

#### **Упражнение 2. Равновесие**

И. П.- то же. Вдох: занимаем первую позицию предыдущего упражнения. Выдох: корпус наклоняется вперед, руки вытягиваются вперед.

Вдох: переход к прежней позиции (руки поставить на пол). Выдох: возвращение в исходное положение. Затем упражнение повторяется с противоположной стороны.

### **Упражнение 3. Дуновение ветра**

И. П.- то же. Выдох: руки производят круговое вращательное движение вправо-вверх-влево-вниз, а затем вместе с правой ногой отводятся вправо, при этом нога полностью выпрямляется в коленном суставе. Вдох: переход к прежней позиции. Выдох: возвращение в исходное положение. Затем упражнение выполняется с противоположной стороны.

### **Упражнение 4. Полсвета**

Особенностью данного упражнения является объединение трех предыдущих упражнений в единое целое. Из исходного положения упражнения выполняются последовательно с общим промежуточным положением. Упражнение можно выполнять несколько раз.

### **Упражнение 5. Палочник**

1. И. П.- лечь на пол, поднять ногу и корпус вверх, упираясь руками в поясницу, а локти поставив на пол. Поддержать это положение, медленно считая до десяти, затем опустить корпус на пол.

2. Прделав то, что описано в варианте 1, удерживая корпус в вертикальном положении, отпустить руки от поясницы и, положив их на пол, удерживать равновесие в таком положении. Досчитав до десяти, опустить корпус на пол.

3. Прделав то, что написано в варианте 2, удерживая корпус в вертикальном положении, поднять руки и расположить их вдоль корпуса и ног - в положение "руки по швам", удерживая равновесие за счет опоры на шею и плечи. Стоять в таком положении, считая до десяти, затем опустить корпус на пол.

### **Упражнение 6. Уголок**

Сидя на стуле (спина прямая, шея выпрямлена, взгляд вперед), взяться руками за боковой край сиденья (обеими руками), ноги поднять параллельно полу и, удерживая их в таком положении сделать дыхательное упражнение.

### **Упражнение 7. Журавль**

Л. П.- стоя на ноге, руки разведены в стороны. Вдох: дыхание нижнее. На выдохе производим медленный наклон вперед, стараясь наклониться как можно ниже. Движение вниз заканчивается одновременно с выдохом. На вдохе - выпрямляемся и выходим в исходное положение.



## **Упражнение 8. Неваляшка**

И. П.- сидя. Взять рукой наружный край стопы, и, удерживая равновесие, сидя на ягодицах, отвести ногу в стороны, стараясь полностью разогнуть ногу в коленном суставе. При этом необходимо стараться не заваливаться назад.

Упражнение выполняется от 3-4 до 10-12 раз, удерживая равновесие от 2-3 секунд до 10-15 секунд. Тип дыхания - нижнее.

## **Упражнение 9. Краб**

И. П.- сидя и опираясь ногой и рукой об пол. Отрываем ягодицы от пола, оставаясь на трех точках опоры, и удерживаем равновесие.

## **Приложение 3**

### **Комплекс №3 для обучающихся имеющими заболевания ЖКТ**

**1. Скручивание.** Это упражнение для верхнего пресса выполняется в положении лежа, при этом нога согнута в колене, локти разведены в стороны, а руки находятся за шеей. Медленно поднимаем верхнюю часть туловища. Также медленно опускаемся в исходное положение. Поясница должна плотно прижиматься к полу на протяжении всего упражнения.

**2. Диагональное скручивание.** В этом упражнении для косых мышц пресса исходное положение будет таким же, как и в первом. Делать скручивание следует так, чтоб левым локтем касаться правого колена, а правым тянуться ко второй ноге. Выполнять такие упражнения для косых мышц пресса надо на каждую сторону по 10 раз в три подхода.

**3. Обратное скручивание.** Исходное положение – руки вдоль тела, лёжа на спине. Напрячь мышцы пресса и поднять ногу. При достижении наибольшего

возможного напряжения брюшных мышц, очень медленно возвратиться в исходное положение. 12 повторов в 3 подхода.

**4. Двойное скручивание.** И.п. Лежа на спине, ногу согнуть под углом 45 градусов в колене, а руки за голову. Поднять ногу и голову, медленно двигать их друг другу навстречу. Также медленно возвратиться в исходное положение. 15 раз в три подхода.

**5. «Поднимаем ногу».** Лежа на спине, ноги прямые, а руки находятся вдоль туловища. Поднять прямую ногу таким образом, чтобы с туловищем они составляли прямой угол.

## Приложение 4

### Комплекс №5 для обучающихся имеющих ослабленное здоровье

Исходное положение (далее - и. п.) - стоя: принять правильную осанку, касаясь стены или гимнастической стенки, при этом затылок, лопатки, ягодичная область, икры ног и пяток должны касаться стены.

И. п. - стоя. Отойти от стенки на 1-2 шага, сохраняя правильную осанку.

И. п. - стоя. Сделать 2 шага вперед, присесть, встать. Вернуться в и.п.

И. п. - стоя. Сделать 1-2 шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, плечевого пояса, рук и туловища. Принять правильную осанку.

И. п. - стоя. Приподняться на носочки, удерживаясь в этом положении 3-4 сек. Вернуться в и. п. Повторить упражнение 5, но без гимнастической стенки.

И. п. - стоя. Присесть, разводя колени в стороны и сохраняя прямое положение головы и позвоночника. Медленно встать и принять и. п.

И. п. - сидя: сесть на гимнастическую скамейку у стены, принять правильную осанку, прижав затылок, лопатки и ягодицы к стене.

И. п. - сидя. Расслабить мышцы шеи, уронить голову, расслабить плечи, мышцы спины, вернуться в и. п. сидя.

И. п. - лежа: лечь на коврик на спину, голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу.

И. п. - лежа. Приподнять голову и плечи, проверить прямое положение тела, вернуться в и. п.

И. п. - лежа. Прижать поясничную область тела к полу. Встать, принять правильную осанку, придавая поясничной области то же положение, которое было принято в положении лежа.

И. п. - стоя. Ходьба по залу с остановками, сохранением правильной осанки.