


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

Утверждаю
Директор ГАПОУ «АТУТ»

 /Ф.Ф. Аюпов/
«29» августа 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

АКСУБАЕВО, 2022

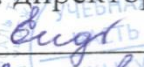
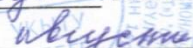
Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины в соответствии с примерной программой для профессиональных образовательных организаций.

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 « 29 » августа 2022 г

Согласовано
зам. директора по УР
 /А.К. Ендерюкова /
« 29 »  2022 г.

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 ППССЗ 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).

Личностные результаты реализации программы воспитания

ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Объем образовательной нагрузки всего 117 часов, в том числе:

в форме практической подготовки 0 часов

Учебной нагрузки во взаимодействии с преподавателем:

Всего учебных занятий 117 часов, в том числе:

теоретическое обучение 0 часов;

лабораторное и практические работы 117 часов.;

курсовых работ 0 часов

Консультация -0 часов;

Промежуточная аттестация – 0 часов;

Самостоятельная работа 0 часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

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

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
Раздел 1. Основы физической культуры			4
Тема 1.1. Введение. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Содержание учебного материала 1. Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания. 2. Особенности организации физического воспитания в учреждениях НПО и СПО. 3. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). 4. Здоровье и определяющие его факторы. 5. Здоровый образ жизни и его взаимосвязи с общей культурой. 6. Составляющие ЗОЖ. 7. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. 8. Критерии эффективности здорового образа жизни. 9. <i>Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек работников общественного питания.</i>		2
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся. Контроль профессионально важных психофизиологических качеств.	Содержание учебного материала 1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. 2. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. 3. Основные принципы построения самостоятельных занятий, их гигиена. 4. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. 5. Самоконтроль. Методы самоконтроля. 6. Участие в спортивных соревнованиях. 7. <i>Индивидуальная программа недельного двигательного режима и его соблюдение</i>		2

Раздел 2. Легкая атлетика		16
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала	2
	Методика проведения разминки. Низкий старт. Бег по дистанции. Финиширование.	
	Практическое занятие № 1 Отработка низкого старта. Бег по дистанции. Бег по повороту. Контрольный тест. Упражнения для совершенствования техники низкого старта.	
Тема 2.2. Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала	2
	Упражнения для совершенствования техники бега. Практическое занятие № 2 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	Содержание учебного материала	2
	Техника бега (движение ног, рук, положение туловища).	
	Практическое занятие № 3 Контрольный тест. Кроссовый бег. Определение ЧСС.	
Тема 2.4. Бег по пересеченной местности	Содержание учебного материала	2
	Техника безопасности при преодолении препятствий. Финиширование. Определение частоты дыхания.	
	Практическое занятие № 4 Высокий старт. Бег в гору. Бег под уклон. Преодоление естественных препятствий.	
Тема 2.5. Эстафетный бег	Содержание учебного материала	2
	Старт принимающего эстафету. Прием, передача эстафетной палочки. Финиширование. Практическое занятие № 5 Игры на обучение техники эстафетного бега.	
Содержание учебного материала		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.		
		Практическое занятие № 6 Прыжки в длину с места, отработка техники. Игры на обучение технике прыжков в длину.		
Тема Метание малого мяча	2.7.	Содержание учебного материала		2
		Ознакомление с техникой метания. Изучение техники бросковых шагов. ТБ при метании.		
		Практическое занятие № 7 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.	Содержание учебного материала		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>	
Раздел 3. Баскетбол			8	
Тема Техника игры	3.1.	Содержание учебного материала		2
		Техника игры в баскетбол. Выполнение тестов.		
		Практическое занятие № 8 Стойки и передвижения. Ведение, передача, броски мяча, остановки. Выполнение контрольных тестов		
Тема Тактика игры	3.2.	Содержание учебного материала		2
		Тактика игры.		
		Практическое занятие № 9 Зонная защита. Индивидуальная защита. Быстрые прорыва. Командные действия в нападении и защите.		
		Содержание учебного материала		2

Тема Ведение игры	3.3.	Ведение и правила игры.		
		Практическое занятие № 10 Учебные двусторонние игры в баскетбол с соблюдением правил соревнований.		
Тема Обучение и закрепление ведения игры	3.4.	Содержание учебного материала		2
		Ведение и правила игры.		
		<i>Выполнение комплекса упражнений на координацию движений.</i>		
		Практическое занятие № 11 Учебные двусторонние игры в баскетбол с применением тактических приемов и соблюдением правил соревнований.		
Раздел 4. Основы физической культуры				4
Тема Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	4.1.	Содержание учебного материала		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.	Содержание учебного материала		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.	

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

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

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

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

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

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

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

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 Терра-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 (го-ризон-тальной) скамье под-нимать 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. Прodelав 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. Прodelав 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. Невалишка

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.