

Министерство культуры Республики Татарстан
ГАПОУ «Казанский техникум народных художественных промыслов»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины
ОУД. 06 Физическая культура

программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности
54.02.01 Дизайн (по отраслям)

Базовая подготовка профессионального образования

г. Казань, 2024 .

РАССМОТРЕНА
ПЦК общеобразовательных и
общегуманитарных, естественно-
научных и математических
дисциплин

Протокол № 1
От «28» 08 2024 г.

Председатель
Д.Н. Яруллин Мамутшинов Е.К

УТВЕРЖДЕНА
Методическим советом

Протокол № 4
От «29» 08 2024 г.

Председатель
Д.Н. Яруллин /Яруллин Д.Н./

Организация-разработчик: ГАПОУ «Казанский техникум народных художественных промыслов»

Разработчик: _____, преподаватель ГАПОУ «Казанский техникум народных художественных промыслов»

\

Программа разработана на основе Федерального Государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего профессионального образования (далее – СПО) по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям), утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 мая 2022 г. №308, зарегистрированного в Министерстве России 25 июля 2022 г., регистрационный № 69375.
- ОПОП (основной профессиональной образовательной программы) по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям).
- рабочей программы воспитания.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью общеобразовательного цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям).

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общеобразовательный цикл основной профессиональной образовательной программы.

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

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате освоения дисциплины, обучающиеся должны уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

знать:

- о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

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

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).

Занятия по физической культуре содействует формированию следующих общих компетенций:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Объем образовательной программы учебной дисциплины 72 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 72 часа;

теоретического обучения 2 часа;

лабораторных и практических работ 70 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 программы учебной дисциплины	72
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	72
в том числе:	
теоретического обучения	2
лабораторных и практических работ	68
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Легкая атлетика баскетбол	1	2	3
	Содержание учебного материала	30	2
	Практическое занятие №1.Развитие выносливости. Бег до 10 мин по учебному кругу. Спец беговые упражнения с выпрыгиванием вверх и сменой скорости. Развитие силы мышц брюшного пресса.	2	2
	Практическое занятие №2.ОРУ, бег по залу с выпрыгиванием вверх, прыжковые упражнения. Кроссовая подготовка. Упражнения на дыхание. Развитие силы мышц ног.	2	2
	Практическое занятие №3.ОРУ в движении, спец бег упр, «челночный бег», развитие скоростно-силовых качеств (круговая тренировка с использованием отягощений).	2	2
	Практическое занятие №4.ОРУ, «челночный бег» (на рез-т), правила соревнований по метанию. Техника метания мяча с разбега (Р). Метание мяча на дальность. Оценка техники выполнения СБУ.	2	2
	Практическое занятие №5.Бег по учебному кругу, ОРУ в парах(на оценку), техника метания гранаты с разбега (Р). Закрепление и совершенствование навыков.	2	2
	Практическое занятие №6.КУ - метание гранаты на дальность с разбега. Правила соревнований по метанию (опрос). Бег до 15 мин. Разучивание комплекса атлетической гимнастики.	2	2
	Практическое занятие №7.Повторение способов подачи и приемов мяча. Техника ведения мяча в движении. Правила игры (опрос). Игра по выбору.	2	2
	Практическое занятие №8.Разучивание техники бросков мяча в корзину: с места, двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча и сверху. Закрепление навыков.	2	2
	Практическое занятие №9.Совершенствование бросков мяча в корзину ранее изученными способами, броски в движении (Р). Учебно-тренировочная игра.	2	2
	Практическое занятие №10.КУ - Броски мяча в корзину (с места, прыжком). Броски в движении (3). Правила штрафных бросков (опрос). Учебно-тренировочная игра.	2	2
	Практическое занятие №11.ОРУ, прыжковые упражнения, приемы овладения мячом (вырывание и выбивание), закрепление навыков (в парах) – самостоятельно. Учебно-тренировочная игра.	2	2
	Практическое занятие №12.ОРУ в движении(на оценку). Накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Закрепление ранее изученных навыков – самостоятельно. Учебно-тренировочная игра.	2	2
	Практическое занятие №13.Техника перехвата (Р). Совершенствование техники овладения мячом (в парах). Учебно-тренировочная игра.	2	2
	Практическое занятие №14.КУ - эстафетный бег с ведением, ловлей, бросками мяча в корзину. Техника накрывания, правила защиты (Р). Игра в в баскетбол.	2	2
	Практическое занятие №15.Зачет: нормативы ГТО(Прыжок в длину с места; сгибание и разгибание туловища; прыжки через скакалку;)	2	2
Раздел 2. Лыжная подготовка,	Содержание учебного материала	12	2
	Практическое занятие №16.Техника безопасности и правила поведения на занятиях лыжной подготовке, температурный режим. Первая помощь при травмах и обморожениях. Ходьба свободными ходами по учебному	2	2

коньки.	Практическое занятие №17.Прохождение дист 2 км с переходом с одного хода на др. Коньковый ход (Р и З).	2	2
	Практическое занятие №18.Ходьба свободными ходами по учебному кругу. Спуски и подъемы, способы	2	2
	Практическое занятие №19.КУ – прохождение дист. 2 км (дев), 3 км (юн). Способы подъема.	2	2
	Практическое занятие №20.Катание на коньках ранее изученными способами. Т/б при катании на коньках.	2	2
	Практическое занятие №21.Совершенствование навыков катания на коньках. Способы страховки (опрос).	2	2
Раздел 3. Гимнастика.	Содержание учебного материала	26	2,3
	Практическое занятие №22.Правила т/б на уроках по гимнастике. Страховка. Построения, перестроения. Подтягивание, лазание по гимнастической стенке без помощи ног (юн.) вис на согнутых ногах (дев).	2	2
	Практическое занятие №23.Строевые перестроения (на оценку). ОРУ в парах. Длинный кувырок вперед ч/з препятствие Р и З). Стойка на голове с помощью (Р). Развитие гибкости.	2	2
	Практическое занятие №24.КУ - Длинный кувырок вперед ч/з препятствие. Стойка на голове (3). Упражнения у гимн стенки. Висы и упоры.	2	2
	Практическое занятие №25.ОРУ, перестроения в колонны по 2, 4, 6. Развитие силы мышц спины и брюшного пресса. Составление комплекса корректирующей гимнастики. Эстафета с преодолением препятствий.	2	2
	Практическое занятие №26.Стойка на голове (КУ). Стойка на руках (с помощью) (юн.) (Р). Акробатические элементы (Р) (дев). Стретчинг.	2	2
	Практическое занятие №27.ОРУ с предметами. Круговая тренировка с использованием гимнастического инвентаря. Стретчинг. Игра по выбору.	2	2
	Практическое занятие №28.Разучивание комплекса атлетической гимнастики с использование отягощений (наб мячи, гантели). Стретчинг (на оценку). Основные группы мышц (Д/з).	2	3
	Практическое занятие №29.ОРУ, равновесие на одной (Р и З). Повторить длинный кувырок ч/з предмет. Развитие силы с наб мячами. Опрос по теме: основные группы мышц.	2	3
	Практическое занятие №30.Равновесие на одной (С). Переворот в сторону (Р). Страховка. Эстафета (игра).	2	3
	Практическое занятие №31.Переворот в сторону (З и С). Комбинация из ранее изученных акробатических элементов (Р). Стретчинг у гимнастической стенки. Игра.	2	3
	Практическое занятие №32.КУ – комбинация из акробатических элементов: равновесие+переворот+кувырок вперед. Игра по выбору.	2	3
	Практическое занятие №33.КУ – комбинация из акробатических элементов. Развитие силовых качеств (круговая тренировка с отягощениями). Игра.	2	3
	Практическое занятие №34.Зачет: комплекс ОРУ(с предметами) мин. 8 упр.; корректирующ. гим-ки на осанку.	2	2
	Содержание учебного материала	24	2,3
	Практическое занятие №35.Правила техники безопасности. ОРУ, специально-беговые упражнения. Бег в медленном темпе – до 15 мин. Разучивание комплекса упр на осанку. Укрепление мышц спины. Игра.	2	2

Раздел 4. Легкая атлетика, волейбол, теннис	Практическое занятие №36.ОРУ в парах, кросс по пересеченной местности. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями, амортизаторами, набивными мячами. Правила игры в волейбол (опрос). Способы перемещения игрока по полю (волейбол).	2	2
	Практическое занятие №37.Бег с высокого и низкого старта, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м на оценку. Прыжки через скакалку (кол-во за мин). Подача и прием мяча в парах (во встречных колоннах).	2	2
	Практическое занятие №38.Разучивание и закрепление комплекса упражнений производственной гимнастики, закрепление техники бега с высокого старта, стартовый разгон, финиширование. Эстафета 4*100.	2	2
	Практическое занятие №39.Комплекс атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки). Совершенствовать приемы игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	2
	Практическое занятие №40.КУ - передача мяча сверху и снизу, прием снизу двумя руками. Эстафета с использованием элементов волейбола. подтягивание на перекладине (юноши), отжимание (девушки); подъемы туловища за мин; наклоны вперед (со скамьи).	2	2
	Практическое занятие №41.Повторить технику нижней прямой подачи мяча ч/з сетку. Учебно- тренировочная игра.	2	2
	Практическое занятие №42.Учебно-тренировочная игра в волейбол. Блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Самостоятельное совершенствование навыков.	2	3
	Практическое занятие №43.Силовая тренировка на развитие силы мышц спины и рук. Совершенствование навыков по блокированию, тактика нападения, тактика защиты. Самостоятельное совершенствование навыков. Прыжки ч/з скакалку.	2	3
	Практическое занятие №44.ОРУ, «челночный бег», правила игры в настольный теннис, развитие скоростно- силовых качеств. Игра по выбору.	2	3
	Практическое занятие №45.Бег по залу до 10 мин, ОРУ в движении. Основные приемы игры в теннис. Правила. Игра в волейбол.	2	2
Раздел 5. Коньки	Практическое занятие №46.Зачет: тесты по теме "ЗОЖ"; нормативы ГТО;	2	2
	Содержание учебного материала	6	1,2
	Практическое занятие №47.Т/б при катании на коньках. Страховка и самоконтроль. Катание на коньках по учебному кругу. Способы страховки (опрос).	2	1
	Практическое занятие №48.Повторение техники катания на коньках, отталкивание. Способы торможения и безопасного падения. Совершенствование навыков катания на коньках.	2	1
	Практическое занятие №49.Техника передвижения «спиной вперед», фигуристическое катание. Совершенствование навыков катания самостоятельно.	2	2
	Содержание учебного материала	14	1,2
	Практическое занятие №50.Правила т/б на уроках по гимнастике. Страховка. Построения, перестроения. Подтягивание, лазание по гимнастической стенке, висы и упоры. ОРУ с предметами. ОФП с отягощениями.	2	1

Раздел 6. Гимнастика	Практическое занятие №51.Строевые перестроения, ОРУ в движении. Висы и упоры на гимн стенке. Повторить технику длинного кувырка вперед через препятствие, равновесие на одной.	2	1
	Практическое занятие №52.ОРУ. Равновесие на одной (С). Повторить технику выполнения переворота в сторону со страховкой (девушки). Совершенствовать самостоятельно. Эстафета (игра). Стойка на голове и руках (юноши).	2	1
	Практическое занятие №53.ОРУ, перестроения в колонны по 2, 4, 6. Развитие силы мышц спины и брюшного пресса. Составление комплекса корректирующей гимнастики. Эстафета с преодолением препятствий.	2	1
	Практическое занятие №54.КУ - переворот в сторону, стойка на голове (руках). Комбинация из ранее изученных акробатических элементов (Р). Стретчинг у гимнастической стенки. Игра по выбору.	2	2
	Практическое занятие №55.КУ – комбинация из акробатических элементов, корректирующая гимнастика (опрос). Развитие силовых качеств (круговая тренировка с отягощениями). Настольный теннис, бадминтон.	2	2
	Практическое занятие №56.КУ – поднимание ног из виса на руках на гимн. стенке, подтягивание (юноши). Элементы ритмической гимнастики (дев). Атлетическая гимнастика (юн). Игра по выбору.	2	2
Раздел 7. Баскетбол	Содержание учебного материала	20	2,3
	Практическое занятие №57.Т/б, правила игры (опрос). ОРУ, спец прыжк. упр, повторить основную стойку игрока, технику передвижения. Передача мяча в парах.	2	2
	Практическое занятие №58.ОРУ с корректирующей направленностью, «челночный бег» (на рез-т), повторить приемы подачи и ловли мяча. Игра по выбору.	2	2
	Практическое занятие №59.ОРУ в движении, совершенствовать технику передачи мяча: одной рукой о плеча, двумя руками от груди в парах, двумя руками сверху, снизу. Ловля мяча. Игра.	2	2
	Практическое занятие №60.Спец прыжковые упр, ОРУ в движении. Способы передачи мяча: снизу, одной рукой, одной рукой от головы, снизу с отскоком от пола (С) (во встречных колоннах). Учебно-тренировочная игра. Правила ведения мяча (опрос).	2	2
	Практическое занятие №61.ОРУ в парах. Совершенствовать технику ведения мяча, приемы овладения мячом (вырывание и выбивание), стретчинг. Игровая эстафета.	2	2
	Практическое занятие №62.Силовая тренировка на развитие силы мышц спины и рук. Совершенствование навыков по блокированию, тактика нападения, тактика защиты. Самостоятельное совершенствование навыков. Прыжки ч/з скакалку.	2	3
	Практическое занятие №63.Повторение техники бросков мяча в корзину: с места, двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча и сверху. Совершенствование навыков. Правила штрафного броска (опрос). Учебно-тренировочная игра.	2	2
	Практическое занятие №64.КУ - Броски мяча в корзину (с места, прыжком). Броски в движении. Накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Закрепление ранее изученных навыков – самостоятельно. Учебно-тренировочная игра.	2	3

	Практическое занятие №65.Техника перехвата. Совершенствование игры в баскетбол, эстафетный бег с элементами баскетбола. Техника накрывания, правила защиты. Игра.	2	2
	Практическое занятие №66.Зачет(тест по баскетболу, оценка техники выполнения СБУ)	2	2
Раздел 8. Легкая атлетика, футбол	Содержание учебного материала	24	1,2
	Практическое занятие №67.Т/б на уроках. Кроссовая подготовка. Бег в медленном темпе до 10 мин. ОРУ в движении. Разучивание комплекса упр корригирующей гимнастики. Дыхательная гимнастика.	2	1
	Практическое занятие №68.Бег по пересеченной местности, с подъемами и спусками. ОФП с отягощениями. Упражнения на растягивание мышц. Упражнения с подачей и ловлей волейбольного мяча. Прыжки со скакалкой (более 1 мин).	2	1
	Практическое занятие №69.Развитие скоростно-силовых качеств, круговая интервальная тренировка. Игра в волейбол. Правила игры в футбол (Д/З).	2	1
	Практическое занятие №70.Бег по учебному кругу со сменой скорости. Повторение техники бега с низкого старта. Бег – 60 м (на рез-т). Игра с элементами волейбола.	2	1
	Практическое занятие №71.Спец бег. упр, «челночный бег», эстафета 4*400. Правила эстафетного бега (опрос). Игра в волейбол.	2	2
	Практическое занятие №72.ОРУ в движении, правила игры в футбол (опрос). Удары по мячу средней частью подъема ноги (Р). Ритмическая гимнастика (Р). Игра по выбору.	2	2
	Практическое занятие №73.ОРУ, специально-беговые упражнения. Удары по мячу средней частью подъема ноги (З и С) (юноши). Комплекс ритмической гимнастики (на оценку) (дев.) Игра(футбол).	2	1
	Практическое занятие №74.ОРУ, специально-беговые упражнения. Разучивание техники удара головой на месте и в прыжке. Упражнения дыхательной гимнастики. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во	2	2
	Практическое занятие №75.ОРУ, специально-беговые упражнения, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями, амортизаторами, набивными мячами. Игра по выбору.	2	2
	Практическое занятие №76.ОРУ в парах. Техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Учебно-тренировочная игра. Комплекс производственной гимнастики. Растягивание мышц ног, спины (девушки).	2	1
	Практическое занятие №77.КУ - эстафетный бег с ведением футбольного мяча. Учебно–тренировочная игра. Комплекс ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение (дев).	2	1
	Практическое занятие №78.Зачет по пройденным темам: тест по теме "ЗОЖ", комплекс корригирующей гимнастики.	2	1
	Содержание учебного материала	16	2,3
	Практическое занятие №79.ТБ; строевые упражнения, перестроения. Разучивание комплекса упражнений на осанку. ОРУ в парах.	2	2
	Практическое занятие №80.Совершенствование строевых упражнений, самост. составл. комплекса упр. гимнастики (по 3-6 упр) оценка. Игра по выбору.	2	2

Раздел 9. Гимнастика.	Практическое занятие №81.Разучивание комплекса из простых акробатических элементов(с помощью страховки). Соверш. "переворот в сторону".	2	2
	Практическое занятие №82.Оценка техники выполнения комбинации из нескольких акроб. элементов. Статические упражнения (шпагат, мост).	2	3
	Практическое занятие №83.Самост. выполн. упр. "шпагат" (в парах). Оценка выполнения статич. упражнений. Висы и упоры на гим. стенке.	2	3
	Практическое занятие №84.Развитие сил. качеств(круговая тренировка по станциям) 7-8 ст.Работа в парах на расстягивание мышц(стретчинг).	2	2
	Практическое занятие №85.Составление комплекса упр. атлетической гимнастики (юн.) и коррек.(произв.) гимнастики(дев.) Игровая эстафета с гимн. снарядом.	2	3
	Практическое занятие №86.Дифференцированный зачет: тест по теме физическая культура, практ. задание: кувырок вперед.	2	2

<p>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</p> <p>Подготовка докладов</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма. 2. Проблемы зрения. Метод Уильяма Бейтса. Методики народных целителей России. 3. Метрологическое обеспечение измерений в спорте. Шкалы измерений. Точность измерений. Основные понятия. Систематические и случайные ошибки измерений. Абсолютные и относительные ошибки измерений. 4. Эффекты оздоровительного бега и ходьбы. Положительные эффекты оздоровительного бега и ходьбы. Практика оздоровительного бега. Техника оздоровительного бега и ходьбы. Рекомендации по оздоровительному бегу. Техника оздоровительного бега. 5. Проекция состояния национальной идеи на сегодняшнюю ситуацию в российском спорте. 6. Массаж — метод профилактики и лечения, представляющий собой совокупность приемов дозированного механического воздействия на различные участки тела человека, производимого руками массажиста или специальными аппаратами. 7. Парусный спорт 8. Славянские стили боя. "Русский стиль". 9. Таэквон-до 10. Тяжелая атлетика - вид спортивно-соревновательный. 11. Татарская борьба «Корэш» 12. Самбо 13. Плавание 14. Гребля как способ передвижения по водным пространствам 15. Велоспорт 16. Каратэ-до, или «путь невооруженной руки», — древнейший вид боевых искусств Японии. 17. Бокс 18. Применение анаболических стероидов 19. Предолимпийские разбирательства и скандалы. Итоги Олимпиады в Сочи. Антидопинговые добровольцы и их судьба. 20. Физические упражнения и спорт во время беременности 21. Допинг - проблемы и парадоксы 22. Почему опасен излишний жир? 23. Лечение ожирения. уменьшение массы тела 24. Оздоровительная ходьба - оптимальное начало здорового образа жизни 25. Жиросжигающие тренировки 26. Как рассчитать свой суточный рацион? 27. Антропометрия - стандарты и расчеты 28. Сила и как сделаться сильным 29. Работоспособность и ее определение. Выбор оптимальной тренировочной нагрузки. 30. Как начать тренироваться? 31. Восстановление работоспособности после тренировки 32. Анализ спортивных результатов 	<i>172</i> <i>50</i>
--	-------------------------

	34.Каратэ 35Лыжные гонки 36 Биатлон 37 Бег и ходьба 38 Прыжки 39 Олимпийские игры 40 Керлинг 41 Триатлон 42 Бокс 43 Рукопашный бой 44 Дартс 45 Дайвинг 46 Плавание 47 Футбол 48 Баскетбол 49 Мини футбол 50. Скалолазание		
	Занятие в спортивных секциях	122	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. - ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководство)
3. - продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины осуществляется в спортивных залах, в тренажерных залах и на открытом стадионе широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Инвентарь и оборудование:

1. Баскетбольные фермы со щитами и кольцами-2 шт.
2. Баскетбольные щиты с кольцами на стенах -4шт
3. Гимнастические стенки-12шт.
4. Гимнастические скамейки -12 шт.
5. Стойки волейбольные пристенные -2 шт.
6. Силовая станция -2шт.
7. Велотренажер
8. Велотренажер «Kettler Polo S» -2шт.
9. Велотренажер «Torneo»
10. Тренажер гребной «Kettler»
11. Силовой тренажер «Kettler»
12. Силовой тренажер «Kettler
13. Беговая дорожка «Torneo»
14. Батут «Atemi»
15. Министеппер
16. Скамья для жима – 2шт.
17. Коврики поролон. - 20 шт.
18. Гриф гантельный -6 шт.
19. Диск обрезин. 1,25 кг - 4шт., 2,5 кг - 8шт., 5 кг. – 4 шт.
20. Гриф для штанги -3шт.
21. Диски метал. 2,5 кг. - 2 шт., 5кг - 6 шт., 10кг - 6 шт., 15кг - 2 шт, 20кг - 2 шт.
22. Диски «Здоровье» - 4 шт.
23. Гиря 24кг. - 2 шт., 16кг. - 2шт.
24. Гриф изогнутый-2шт.
25. Тренажер для мышц ног
26. Тренажер – шпагат
27. Тренажер для мышц груди «Наутилус»
28. Стол для армрестлинга ПС-63.1
29. Стойка С-6
30. Тренажер для мышц груди ПС-3
31. Тренажер бицепс-тяга ПС-22
32. Комплексный тренажер «Mexiko-S»
33. Скамья универсальная «Alta»-2шт.

34. Аэро Степпер
35. Беговая дорожка «Sprint»
36. Стол теннисный - 4шт.
37. Диски обрез. разного веса для тренажеров комплект 13 шт.
38. Пояс атлетический -2 шт.
39. Диски метал. 2,5 кг. – 2 шт., 5 кг. – 2 шт., 10 кг. – 2 шт., 15 кг. – 4 шт.
40. Диски обрезин. 1,25 кг. – 8 шт., 2,5 кг. – 8 шт., 5 кг. – 12 шт.
41. Мячи: волейбольные -20шт., баскетбольные-20шт., футбольные-4 шт., теннисные -10шт.
42. Волейбольная сетка -3 шт.
43. Антенна для волейбольной сетки - 2 шт
44. Колодки стартовые- 4шт.
45. Секундомер-4шт.
46. Измерительная рулетка-1шт.
47. Гранаты для метания -6 шт.
48. Эстафетные палочки -4шт.
49. Скакалки гимнастические-20шт.
50. Бадминтон-12 комплектов
51. Мячи набивные – 5шт.
52. Ракетки для н/тенниса - 4 комплекта
53. Палки гимнастические-10шт.
54. Обручи металлические 12 шт.
55. Эспандеры-

Технические средства обучения:

- 1.Музыкальный центр «SONY» и «PANASONIC»
- 2.Компьютер «ACER» IBM совместимый с лицензионным программным обеспечением
- 3.Принтер CANON

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Решетников Н.В, «Физическая культура», 2013 г.
2. Физическая культура [Текст]: учебное пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений/ Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицин, Р.Л. Палтиевич [и др.] – 6-е изд., испр. – М.: Academia, 2007 – 176с.
3. Физическая культура студента [Текст]: учебник для студентов вузов. /под общ.ред. В.И.Ильинича - М.: Гардарики,2004. – 448с.

Дополнительные источники:

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье [Текст] / Н.М. Амосов -2-е изд. – М.: Мол. гвардия ,1987 – 191с.
2. Анатомия человека [Текст]: учебник для студ. высш. учеб. заведений./ под ред.: М.М. Курепина, А.П. Джигова, А.А Никитина. - М.:ИЦ ВЛАДОС, 2003. – 348с.
3. Барчуков И.С. Физическая культура: учебное пособие для вузов / И.С. Барчуков – М.: ЮНИТИ, 2003 – 255с.
4. Белякова Н.Т. Дневник самоконтроля для юношей [Текст] / Н.Т. Белякова, С.Ю. Юрьевский. – М.: ФиС, 1984. – 127с.
5. Гимнастика [Текст]: учебник для студентов вузов обуч. по спец. 050720 – Физическая культура/ под ред.: М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – 5е изд. стереотип. – М.: Академия, 2008. – 445с.

Программное обеспечение и Интернет –ресурсы

1. Вайнер Э.Н. Валеология: [Электронный ресурс]: учебник для студентов вузов/ Э.Н. Вайнер. – М.: Флинта, 2011 – 448с. - URL: <http://www.biblioclub.ru/book/79501/>.
2. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: [Электронный ресурс]: /Э.Н. Вайнер. – М.: Флинта: Наука,2009. – 424с. - URL: <http://www.biblioclub.ru/book/83549/>.
3. Голденков М. История зимних олимпиад: Дорога в Сочи: [Электронный ресурс]:/ М. Голденков. – Минск: Тетра Системс, 2011. – 352с.- URL: <http://www.biblioclub.ru/book/78563/>.
4. Купчинов, Р.И. Физическое воспитание:[Электронный ресурс]: учеб. пособие для студентов подгот. и учеб.-тренировоч. групп учреждений обеспечивающих получение высш. образования/ Р.И. Купчинов. – Минск: Тетра Системс, 2006. – 352с. - URL: <http://www.biblioclub.ru/book/78089/>.
5. Сальников А.Н. Физическая культура: [Электронный ресурс] : конспект лекций/ А.Н. Сальников. – М.: Приор- издат, 2009. – 124с. - URL: <http://www.biblioclub.ru/book/56281/>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Студент должен уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>Студент должен знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни.</p>	<p>Итоговый контроль: дифференцированный зачет.</p> <p>Текущий контроль: оценивание практических умений по выполнению физических упражнений.</p> <p>Промежуточный контроль: сдача контрольных нормативов.</p> <p>Контрольная работа по теоретическому разделу.</p> <p>Защита рефератов.</p>

Студенты специальной медицинской группы и временно освобожденные от практических занятий в конце каждого семестра представляют тематические рефераты по разделам программы, в том числе и связанные с их индивидуальным отклонением в состоянии здоровья.

Темы рефератов для студентов специальной медицинской группы и освобожденных от практических занятий.

Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).

Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений.