

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
ОУП. 06 Физическая культура

Для профессий и специальностей СПО:

- 23.01.17** «Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей»
- 23.02.01** «Организация перевозок и управление на транспорте»
- 23.02.04** «Техническая эксплуатация подъемно – транспортных, дорожных, строительных машин и оборудования»
- 23.02.05** «Эксплуатация транспортного электрооборудования и автоматики (по видам транспорта, за исключением водного)»
- 23.02.07** «Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей»
- 20.02.02** «Защита в чрезвычайных ситуациях»
- 20.02.04** «Пожарная безопасность»

Рабочая программа общеобразовательного учебного предмета «Физическая культура» предназначена для освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

Рабочая программа разработана на основе примерной программы общеобразовательного учебного предмета «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций (автор - Бишаева А.А.), рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259)

РАССМОТРЕНА И РЕКОМЕНДОВАНА

УТВЕРЖДАЮ

на заседании ЦМК математических
естественно-научных дисциплин, физической
культуры и безопасности жизнедеятельности
Председатель ЦМК

Заместитель директора по УПР

_____/ Е.Ю. Цыбузина

_____/ Н.Ю. Бобков

Протокол №1_ от «01_» сентября 2021г.

от «01_» сентября 2021г.

ОРГАНИЗАЦИЯ – РАЗРАБОТЧИК: Государственное автономное
профессиональное образовательное учреждение
Пензенской области «Пензенский колледж
транспортных технологий»

РАЗРАБОТЧИК: Власова Ольга Геннадьевна преподаватель физической культуры

Игошин Андрей Владимирович преподаватель физической культуры
высшей категории ГАПОУ ПО «Пензенский колледж транспортных
технологий»

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	5
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ.....	6
1.1 Общая характеристика общеобразовательного учебного предмета.....	6
1.2 Место общеобразовательного учебного предмета в учебном плане.....	6
1.3 Результаты освоения общеобразовательного учебного предмета.....	6
1.4 Соотнесение личностных результатов воспитания и общеобразовательного учебного предмета с критериями оценки достижения результатов.....	10
2.СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	19
3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ с учетом профиля общеобразовательного учебного предмета.....	30
3.1 Тематическое планирование по специальностям СПО:.....	30
23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей.....	31
23.02.01 Организация перевозок и управления на транспорте.....	32
23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей.....	32
23.02.07 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, дорожных, строительных машин и оборудования.....	34
23.02.05 Эксплуатация транспорта электрооборудования и автоматики (по видам транспорта, за исключением водного).....	
20.02.02 «Защита в чрезвычайных ситуациях».....	35
20.02.04 «Пожарная безопасность».....	35
4. ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ И ЛАБОРАТОРНЫХ ЗАНЯТИЙ.....	36
ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ.....	36
Работа № 1: знакомство с методами комплексного исследования функций.....	36
Работа № 2: оценка уровня физического состояния человека (у ф с).....	36
ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАЗНЫХ ВИДОВ МЫШЕЧНОЙ РАБОТЫ.....	38
Работа № 3: физиологические изменения в организме при динамической работе.....	38
Работа № 4: исследование физиологических реакций при статической работе.....	39
Работа № 5: итоговое занятие по обсуждению экспериментальных данных, полученных при выполнении лабораторных работ № 1-4.....	40
ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОИЗВОЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ.....	40
Работа № 6: изучение степени развития систем управления мышечными усилиями.....	40
ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СОСТОЯНИЙ ОРГАНИЗМА, ВОЗНИКАЮЩИХ ВО ВРЕМЯ МЫШЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	42

Работа № 7: Физиологический анализ разминки.....	42
5. ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ (ДОКЛАДОВ) и ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ.....	44
6. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ.....	46
7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ	48
ПЕРЕЧЕНЬ РЕКОМЕНДУЕМЫХ УЧЕБНЫХ ИЗДАНИЙ, ИНТЕРНЕТ- РЕСУРСОВ.....	50

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа общеобразовательного учебного предмета «Физическая культура» предназначена для изучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

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

Содержание программы общеобразовательного учебного предмета «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 значения 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.

Рабочая программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах ОПОП СПО на базе основного общего образования; программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих; программы подготовки специалистов среднего звена (ППКРС, ППССЗ).

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1 Общая характеристика общеобразовательного учебного предмета «Физическая культура»

Рабочая программа учебной дисциплины ОУП.06 Физическая культура предназначена для организации занятий по физической культуре в учреждениях начального профессионального образования, реализующих образовательную программу начального образования, при подготовке квалифицированных рабочих, служащих по профессии НПО технического профиля 23.01.17 «Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей»

В содержание учебной дисциплины включены практические занятия, имеющие профессиональную значимость для студентов, осваивающих выбранные профессии СПО или специальности СПО.

Практико-ориентированные задания, проектная деятельность студентов, выполнение творческих заданий и подготовка рефератов являются неотъемлемой частью образовательного процесса.

Изучение общеобразовательного учебного предмета «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования.

1.2 Место учебной дисциплины в учебном плане

Учебная дисциплина «Физическая культура» реализуется в пределах программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих НПО, является базовой и относится к общеобразовательному циклу технического профиля

Общеобразовательный учебный предмет «Физическая культура» является обязательной и изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО (ППКРС, ППССЗ).

1.3 Результаты освоения учебной дисциплины

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

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

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Освоение содержания общеобразовательного учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов**:

личностных:

Л1 готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

Л2 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;

Л3 потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

Л4 приобретение личного опыта творческого использования профессионально оздоровительных средств и методов двигательной активности;

Л5 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;

Л6 готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

Л7 способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

Л8 способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

Л9 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;

Л10 принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л11 умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л12 патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

Л13 готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

МТ1 способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

МТ2 готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

МТ3 освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

МТ4 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;

МТ5 формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

МТ6 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:

П1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

П2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПЗ владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

П4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

П5 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).

1.4 Соотнесение личностных результатов воспитания и учебной дисциплины с критериями оценки достижения результатов

Код личностных результатов реализации программы воспитания	Код личностных результатов	Критерии оценки (КО)
ЛР 2 Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.	Л12 патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; Л13 готовность к служению Отечеству, его защите;	КО.14 Проявление правовой активности и навыков правомерного поведения, уважения к Закону КО.7 Участие в конкурсах профессионального мастерства, олимпиадах по профессии, викторинах, в предметных неделях КО.13 Проявление мировоззренческих установок на готовность молодых людей к работе на благо Отчества КО.17 Участие в реализации просветительских программ, поисковых, археологических, военно-исторических, краеведческих отрядах и молодежных объединениях
ЛР 7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности	Л5 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;	КО.8 Соблюдение этических норм общения при взаимодействии с обучающимися, преподавателями, мастерами и руководителями КО.9 Конструктивное взаимодействие в учебном коллективе/бригаде КО.11 Готовность к общению и взаимодействию с людьми самого разного статуса, этнической, религиозной принадлежности и в многообразных обстоятельствах

	Л9 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;	КО.18 Добровольческие инициативы по поддержке инвалидов и престарелых граждан
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.	Л2 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; Л3 потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; Л10 принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	КО.12 Сформированность гражданской позиции, участие в волонтерском движении КО.15 Отсутствие фактов проявления идеологии терроризма и экстремизма среди обучающихся КО.17 Участие в реализации просветительских программ, поисковых, археологических, военно-исторических, краеведческих отрядах и молодежных объединениях КО.21 Демонстрация навыков здорового образа жизни и высокий уровень культуры здоровья обучающихся

ЛР 15 Приобретение обучающимися социально значимых знаний о нормах и традициях поведения человека как гражданина и патриота своего Отечества.	Л12 патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; Л13 готовность к служению Отечеству, его защите;	КО.13 Проявление мировоззренческих установок на готовность молодых людей к работе на благо Отечества
ЛР 20 Ценностное отношение обучающихся к своему здоровью и здоровью окружающих, ЗОЖ и здоровой окружающей среде и т.д.	Л2 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; Л3 потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; Л10 принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	КО.19 Проявление экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира КО.20 Демонстрация умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии КО.21 Демонстрация навыков здорового образа жизни и высокий уровень культуры здоровья обучающихся

ЛР 23 Получение обучающимися возможности самораскрытия и самореализация личности.	Л1 готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; Л3 потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; Л6 готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; Л7 способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;	КО.2 Оценка собственного продвижения, личностного развития КО.3 Положительная динамика в организации собственной учебной деятельности по результатам самооценки, самоанализа и коррекции ее результатов КО.4 Ответственность за результат учебной и подготовки к профессиональной деятельности КО.5 Проявление высокопрофессиональной активности КО.6 Участие в исследовательской и проектной работе КО.7 Участие в конкурсах профессионального мастерства, олимпиадах по профессии, викторинах, в предметных неделях КО.17 Участие в реализации просветительских программ, поисковых, археологических, военно-исторических, краеведческих отрядах и молодежных объединениях.
ЛР 27 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	Л6 готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; Л7 способность к построению индивидуальной образовательной	КО.3 Положительная динамика в организации собственной учебной деятельности по результатам самооценки, самоанализа и коррекции ее результатов

	траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;	
ЛР 28 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Л5 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; Л9 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;	КО.4 Ответственность за результат учебной и подготовки к профессиональной деятельности КО.8 Соблюдение этических норм общения при взаимодействии с обучающимися, преподавателями, мастерами и руководителями практики КО.9 Конструктивное взаимодействие в учебном коллективе/бригаде КО.10 Демонстрация навыков межличностного делового общения, социального имиджа
ЛР 35 Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.		КО.1 Демонстрация интереса к будущей профессии КО.22 Проявление культуры потребления информации, умений и навыков пользования компьютерной

		техникой, навыков отбора и критического анализа информации, умения ориентироваться в информационном пространстве.
ЛР 38 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Л2 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; Л3 потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; Л10 принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	КО.21 Демонстрация навыков здорового образа жизни и высокий уровень культуры здоровья обучающихся
ЛР 39 Проявлять доброжелательность к окружающим, деликатность, чувство такта и	Л8 способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок,	КО.8 Соблюдение этических норм общения при взаимодействии с обучающимися, преподавателями, мастерами и руководителями

готовность оказать услугу каждому кто в ней нуждается.	отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;	КО.9 Конструктивное взаимодействие в учебном коллективе/бригаде КО.11 Готовность к общению и взаимодействию с людьми самого разного статуса, этнической, религиозной принадлежности и в многообразных обстоятельствах
---	---	---

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1. Легкая атлетика			40	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с разбега	Содержание		8	
		Проведение инструктажа по ТБ. Социально биологические основы физической культуры Техники бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта. Техника стартового разгона, бег по дистанции, финиширование Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Прыжки в длину с разбега. Специальные упражнения прыгуна в длину: разбег, толчок, полет и приземление. Подготовительные упражнения, применительно к избранному способу прыжка. Совершенствование техники прыжка способом «согнув ноги». Ознакомление с техникой прыжка способом «прогнувшись». Ознакомление с тройным прыжком с места и разбега. Развитие физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		1
	Практические занятия		8	2
		Рассказ на тему: «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов». Краткая историческая справка о возникновении и развитии спринта, выдающихся бегунах современности. Специальные упражнения легкоатлета. Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции (старт)		
		Обучение техники бега на короткие дистанции.		
		Отработка техники низкого старта, стартового разгона.		
		Отработка техники бега на короткие дистанции (100 м., 200 м., 400		

		м.,).		
		Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.		
		Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги»		
		Совершенствование техники прыжка способом «согнув ноги»		
		Отработка специальных упражнений прыгуна в длину: разбег, отталкивание, полет и приземление		
		Выполнение специальных упражнений прыгуна в длину: разбег, отталкивание, полет и приземление		
Тема 1.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в высоту	Содержание		6	1
		Овладение техникой бега по дистанции финиширование Развитие физических качеств (силы быстроты) Повышение уровня ОФП. Прыжки в высоту с разбега. Специальные упражнения прыгуна в высоту. Совершенствование техники прыжка способом «перешагивание». Обучение и совершенствование техники прыжка способом «перешагивание» Специальные упражнения прыгуна в высоту. Развитие физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		
	Практические занятия		6	2
		Краткая историческая справка о прыжках в длину и в высоту, правилах соревнований, спортивных рекордах.		
		Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции (старт, стартовый разгон, бег по дистанции финиширование).		
		Совершенствование техники бега на короткие дистанции.		
		Закрепление техники выполнения общефизических упражнений.		
		Отработка техники прыжка в высоту с разбега		

		Совершенствовать специальные упражнения прыгуна в высоту.		
		Совершенствование техники прыжка способом «перешагивание»		
Тема 1.3. Эстафетный бег.	Содержание		6	1
		Техника эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки на месте, в движении. Овладение техникой эстафетного бега на дистанции (бег по виражу передача) Отработка исполнение техники приёма и передачи эстафетной палочки (коридор), исполнение эстафетного бега 4 X 100, 4 X 400 Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		
	Практические занятия		6	2
		Овладение техникой эстафетного бега.		
		Отработка исполнение техники приёма и передачи эстафетной палочки (коридор).		
		Исполнение эстафетного бега 4 X 100, 4 X 400.		
		Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		
Тема 1.4. Бег на средние дистанции.	Содержание		6	1
		Овладение техникой бега на средние дистанции. Повышение уровня ОФП. Закрепление техники эстафетного бега.		
	Практические занятия		6	2
		Овладение техникой бега на средние дистанции.		
		Отработка техники низкого старта, стартового разгона на вираже		
		Отработка техники бега по дистанции, финиширование. Бег с ходу до 200 м		
Тема 1.5. Бег на длинные	Содержание		6	1
		Овладение техникой бега по дистанции.		

дистанции. Бег по пересеченной местности	Овладение техникой высокого старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений. Овладение техникой бега по пересеченной местности (кросс) Развитие и совершенствование выносливости.			
	Практические занятия		6	2
		Усвоение тактики бега по пересеченной местности. Бег 1000м.		
		Бег 3000м. Отработка финишного рывка		
		Кроссовый бег преодоление спусков и подъёмов		
		Кроссовый бег по твердой, мягкой скользкой поверхности		
		Развитие специальных физических качеств при беге на длинные дистанции (выносливость сила)		
Тема 1.6. Учет контрольных нормативов по легкой атлетике	Содержание		8	
		Учет контроль бега на короткие дистанции: бег 60, 100 метров Учет контроль бега на средние дистанции: 400, 800 метров Учет контроль техники: прыжка в длину с разбега. Учет контроль техники: прыжка в высоту способом «Перешагивание» Выполнение К.Н.: 1000 метров – юноши. Выполнение К.Н.: 3000 метров – юноши.	8	2
	Практические занятия			
		Совершенствование техники бега на короткие дистанции.		
		Совершенствование техники бега на средние дистанции.	16	
		Совершенствование техники бега на длинные дистанции.		
	Самостоятельная работа			
		Составление комплексов упражнений.		
		Овладение техникой бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.		
		Закрепление исполнения техники прыжковых упражнений. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях. Выполнение упражнений по		

		общей физической подготовке		
Раздел 2. Гимнастика			10	
Тема 2.1. Строевые упражнения Общеразвивающие упражнения	Содержание		4	2
		Проведение инструктажа по ОТ и ТБ на занятиях гимнастики. Основные термины строевых упражнений. Точки и границы зала. Элементы фигурной маршрутки. Закрепление техники выполнения общеразвивающих упражнений. Техника упражнений на развитие гибкости. Развитие мышц брюшного пресса посредством ОРУ. Упражнений силовой направленности.		
	Практические занятия		4	3
		-Строевые приемы на месте -условные обозначения гимнастического зала -перестроение из 1 шеренги в 2,3 и обратно -движение в обход, остановка группы в движении -движение противходом, по диагонали «змейкой» по кругу -размыкание приставными шагами, по распоряжению Техника общеразвивающие упражнение -раздельный способ проведения О.Р.У. -поточный метод проведения О.Р.У. -ОРУ в парах		
Тема 2.2 Упражнения на снарядах	Содержание		6	2
		Упражнения в висах и упорах - подъем в упор силой -вис прогнувшись -сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях -угол в упоре -стойка на плечах седа ноги врозь -подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок назад, подъем переворот Опорный прыжок		

	Лазание по канату в три приема			
	Практические занятия		6	3
	Обучение и совершенствование упражнений на низкой перекладине, (подъём переворотом махом одной, толчком другой в упор, оборот назад в упоре, соскок дугой). Совершенствовать опорный прыжок через козла ноги врозь.			
	Обучение и совершенствование упражнений на брусьях (размахивания в упоре па руках, стойка на плечах из седа ноги врозь, соскок махом назад). Лазание по канату в три приема.			
	Самостоятельная работа		8	
	Составление комплекса упражнений утренней гимнастики. Закрепление и составление комплексов ОРУ в парах. Выполнение комплексов упражнений на развитие (гибкости, ловкости, силы и координации) Подъем туловища из положения лежа, руки за головой Приседания с партнером Подтягивание в висе			
Раздел: 3 Спортивные игры				
Тема 3.1 Футбол	Содержание		24	
	Проведение инструктажа по ТБ на занятиях по спортивным играм Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.			1
	Практическое занятие		24	2

		Обучить и совершенствовать технику передачи мяча на месте и в движении.		
		Техника ударов головой на месте и в прыжке. Техника и тактика защиты. Техника игры вратаря.		
		Отработка техники игры вратаря. Сов-ть тех-ку ударов в створ ворот по неподвижному мячу		
		Тактические действия в нападении и защите. Совер-ть технику ведения мяча (Финты, обманные движения)		
		Закрепление судейства по мини-футболу. Учёт контрольных нормативов по мини-футболу		
	Самостоятельная работа		14	
		Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. Выполнение упражнений (предложенные преподавателем) с мячом и без мяча для развития координации движений. Учить правила игры в мини-футбол		
Раздел:3 Волейбол			26	
Тема 3.1. Техника перемещений, стоек, обучение технике верхней и нижней передач двумя руками.	Содержание		6	
		Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: верхняя прямая, планирующая. Приём мяча двумя руками снизу, в опорном положении и перекатом на бедро. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Овладение техникой перемещения, стоек, Овладение техникой верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. Техника передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после		1

		перемещения.		
	Практическое занятие		6	2
		«История возникновения и развития волейбола». Обучение игры в нападении. Стойки и передвижения. Обучение передачи мяча двумя руками сверху. Овладение техникой нижней передачи мяча в волейболе. Развитие гибкости посредством разминки		
Тема 3.2. Техника верхней прямой планирующей подачи и прием после подачи.	Содержание		6	
		Техника верхней подачи и приёма после неё. Закрепить выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками. Закрепление техники приёма мяча двумя руками снизу на месте и перекатом на бедро с подачи Учебная игра		1
	Практическое занятие		6	2
		Обучить и совершенствовать верхней прямой и планирующей подачам. Развитие точности		
		Совершенствование ранее изученных способов подачи (нацеленная подача в определенные зоны площадки, подача на слабого игрока)		
		Закрепление техники приёма мяча двумя руками снизу на месте и перекатом на бедро, с подачи. Учебная игра		
Тема 3.3 .Техника прямого нападающего удара. Одиночное и групповое блокирование	Содержание		8	
		Техника прямого нападающего удара. Техника нападающего удара на месте Разучивание и закрепление одиночного и группового блокирования. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.		1
	Практическое занятие		8	2
		Овладение техникой прямого нападающего удара.		

		Совершенствовать прямой нападающий удар после защитных действий.		
		Совершенствовать вторую передачу в зону 4 для нападающего удара		
		Выполнение технических элементов в учебной игре.		
		Разучивание и закрепление одиночного и группового блокирования. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.		
Тема 3.4. Техника владения волейбольным мячом.	Содержание		6	1
		Учет контроль техники в волейболе: передача мяча двумя руками сверху, прыжком, за голову Приём контрольных нормативов: прием мяча двумя руками снизу после подачи. Прием контрольных нормативов: верхняя прямая и планирующая подачи, нацеленная подача в определенные зоны площадки Учет контроль техники прямого нападающего удара Учет судейства по волейболу		
	Практическое занятие		6	2
		Закрепление и совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе. Учет контроль техники в волейболе: передача мяча двумя руками сверху, прыжком, за голову Приём контрольных нормативов: прием мяча двумя руками снизу после подачи. Прием контрольных нормативов: верхняя прямая и планирующая подачи, нацеленная подача в определенные зоны площадки Учет контроль техники прямого нападающего удара Учет судейства по волейболу Учебная игра с применением изученных положений		
	Самостоятельная работа		16	
		Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. Закрепление техники владения мячом в		

		волейболе Выполнение утренней гимнастики, составление и выполнение комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации. Учить правила игры в волейбол		
Раздел 3. Баскетбол			26	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.		Содержание	6	1
		Овладение ведению правой, левой рукой, ведение с изменением скорости и направлении. Ловля и передача мяча. Развитие скоростно-силовых качеств, посредством силовых упражнений с отягощениями Овладение техникой выполнения броска мяча с места. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		
		Практические занятия	6	2
		Изложение краткой исторической справки о возникновении и развитии баскетбола.		
		Овладение техникой выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.		
		Овладение техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.		
		Овладение техникой выполнения броска мяча с места.		
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.		Содержание	6	
		Овладение техникой ведения и передачи мяча в движении. Овладение техникой выполнения упражнения «ведения-2 шага - бросок».		1
		Практические занятия	6	2
		Обучение остановки двумя шагами после ведения, без мяча и с получением мяча от партнера. Развитие гибкости Совершенствование техники ведения мяча. В сочетании с бросками		

	мяча в кольцо.		
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, бросок после ведения правила баскетбола.	Содержание		8
	Закрепление техники выполнения штрафного броска Овладение техникой выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Закрепление техники выполнения среднего броска с места. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		1
	Практические занятия		8
	Овладение и совершенствование техники выполнения штрафного Обучение и совершенствование броскам в движении после ведения и с получением мяча от партнера.		
	Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		2
Тема 3.4. Техника владения баскетбольным мячом.	Содержание		6
	Учет контроль техники игры в баскетбол: Стойки и передвижения в защите. Остановка на два шага, без мяча и с получением мяча от партнера и после ведения. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Ловля и передача мяча Штрафные броски. Броски после ведения и с получением мяча от партнера		1
	Практические занятия		6
	Закрепление и совершенствование техники владения техническими элементами в баскетболе.		2
	Самостоятельная работа		16
	Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. Закрепление техники владения мячом в волейболе. Выполнение утренней гимнастики, составление и выполнение комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации. Учить правила игры в баскетбол		

Раздел 4. Лыжная подготовка		42	
Тема 4.1. Техника способов передвижения на лыжах	Содержание		
	Овладение техникой выполнения основных способов передвижения на лыжах: классика - попеременный двухшажный ход. - одновременный бесшажный ход - одновременный одношажный ход (основной и стартовый вариант) - одновременный двухшажный ход. Овладение техникой выполнения и совершенствование переходу с хода на ход (в зависимости от условий дистанции), переход с попеременного двухшажного хода на одновременный через один шаг, переход со свободным перемещением рук. Обгон на дистанции, финиширование. Развитие двигательных качеств посредством занятий лыжной подготовкой Овладение техникой выполнения основных способов передвижения на лыжах: коньковые ходы - полуконьковый ход, - коньковый ход без отталкивания руками, - одновременный одношажный коньковый ход, - одновременный двухшажный коньковый ход, - попеременный коньковый ход. Развитие двигательных качеств посредством занятий лыжной подготовкой	22	1
	Практические занятия		
	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Обучение совершенствование и техники основных способов передвижения на лыжах: классика, коньковые ходы	22	2

		Обучение совершенствование - попеременный двухшажный ход		
		Обучение совершенствование - одновременный бесшажный ход		
		Обучение совершенствование - одновременный одношажный ход (основной и стартовый вариант)		
		Обучение совершенствование - одновременный двухшажный ход.		
		Обучение совершенствование - полуконьковый ход,		
		Обучение совершенствование - коньковый ход без отталкивания руками,		
		Обучение совершенствование - одновременный одношажный коньковый ход,		
		Обучение совершенствование - одновременный двухшажный коньковый ход,		
		Обучение совершенствование - попеременный коньковый ход		
		Обучение и совершенствование переходу с хода на ход (в зависимости от условий дистанции)		
		Обучение совершенствование переход с попеременного двухшажного хода на одновременный через один шаг, переход со свободным перемещением рук.		
		Обгон на дистанции,		
		Финиширование.		
		Развитие двигательных качеств посредством занятий лыжной подготовкой		
		Учёт техники классических ходов Прохождение дистанции 5 километров (юноши) 1-2 курс классика 3 километра (девушки) 1-2 курс классика.		
Тема 4.2. Совершение техники подъемов, спусков, поворотов	Содержание		20	
		Обучение и совершенствование техники катания при прохождении поворотов на месте и в движении (переступанием, махом, прыжком с опорой на палки и без опоры). Обучение и совершенствование		1

торможения		торможениям на спусках (боковым соскальзыванием, плугом, упором, падением). Отработка техники катания в подъём (ступающим шагом, ёлочкой, полуёлочкой, лесенкой). Обучение и совершенствование техники катания на спусках (высокой, средней и низкой стойках)		
	Практические занятия		20	2
		Обучение и совершенствование техники катания при прохождении поворотов на месте и в движении (переступанием, махом, прыжком с опорой на палки и без опоры).		
		Обучение и совершенствование торможениям на спусках (боковым соскальзыванием, плугом, упором, падением)		
		Отработка техники катания в подъём (ступающим шагом, ёлочкой, полуёлочкой, лесенкой),		
		Обучение и совершенствование техники катания на спусках (высокой, средней и низкой стойках)		
	Самостоятельная работа		14	
		Отработка техники катания скользящим шагом. Отработка техники катания на лыжах различным ходом. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях. Написание реферата. Формирование навыков по релаксации и восстановлению организма после физических нагрузок. Отработка техники катания на спусках, в подъем, при поворотах и при торможении		
Итог:		Максимальная учебная нагрузка Практические занятия См. работа	170 170	

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УЧЕТОМ ПРОФИЛЯ общеобразовательного учебного предмета

При реализации содержания общеобразовательного учебного предмета «Физическая культура» в пределах освоения образовательного цикла ОПОП СПО (ППКРС, ППССЗ). На базе основного общего образования с получением среднего общего образования максимальная учебная нагрузка студентов составляет:

3.1 Тематический план

ПРОФИЛЬ: технологический

СПЕЦИАЛЬНОСТЬ: Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

1 КУРС

Наименование разделов и тем	Мак учебн. нагрузку час.	ВСЕГ О час.	Из них			Самост работа
			Теор заня т	Пра кт и лаб.	Кон т раб	
ВВЕДЕНИЕ	114	114	4	110		
Раздел 1. Легкая атлетика	18	18	1	17		
Раздел 2. Гимнастика	18	18	1	17		
Раздел 3. Спорт.игры	48		1			
Тема 3.1 Футбол	14	14		14		
Тема 3.2 Волейбол	20	20		20		
Тема 3.3 Баскетбол	14	14		14		
Раздел 4. Лыжная подготовка	26	26	1	25		
Раздел 5. Легкая атлетика	4	4		4		
ИТОГО						
в форме дифференцированного зачета						

2 KUPC

Наименование разделов и тем	Мах учебн. нагрузк а час.	ВСЕГО час.	Из них			Самост работа
			Теор заня т	Пра кт и лаб.	Конт раб	
ВВЕДЕНИЕ	78	78	2	76		
Раздел 1. Легкая атлетика	20	20	1	19		
Раздел 2. Гимнастика						
Раздел 3. Спорт.игры	30	30		30		
Тема 3.1 Футбол	10	10		10		
Тема 3.2 Волейбол	14	14		14		
Тема 3.3 Баскетбол	6	6		6		
Раздел 4. Лыжная подготовка	18	18	1	18		
Раздел 5. Легкая атлетика	8	8		8		
ИТОГО						
ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ в форме дифференцированного зачета						

ПРОФИЛЬ: технологический

СПЕЦИАЛЬНОСТИ: Организация перевозок и управление на транспорте

Наименование разделов и тем	Мах учебн. нагрузка час.	ВСЕГО час.	Из них			Самос т работа
			Теор. заня т	Практ и лаб.	Кон т раб	
ВВЕДЕНИЕ	2	2	2			
Часть 1	176	117		117		59
Раздел 1. Легкая атлетика	18	18		18		
Раздел 2. Гимнастика	18					
Раздел 3. Спорт.игры	47	47		47		
Тема 3.1 Футбол	15	15		15		
Тема 3.2 Волейбол	18	18		18		
ИТОГО						
ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ в форме дифференцированного зачета						

ПРОФИЛЬ: технологический

СПЕЦИАЛЬНОСТИ: Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей

Наименование разделов и тем	Мах учебн. нагруз ка час.	ВСЕГ О час.	Из них			Самост работа
			Теор. заня т	Практ и лаб.	Кон т раб	
ВВЕДЕНИЕ	116	116	4	112		
Раздел 1. Легкая атлетика	18	18	1	17		
Раздел 2. Гимнастика	18	18	1	17		
Раздел 3. Спорт.игры	46	46	1	45		
Тема 3.1 Волейбол	20	20		20		
Тема 3.2 Баскетбол	11	11		11		
Тема 3.3 Футбол	15	15		15		
Раздел 4. Лыжная подготовка	26	26	1	25		
Раздел 5. Легкая атлетика	8	8		8		
ИТОГО						
ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ в форме дифференцированного зачета						

ПРОФИЛЬ: технологический

СПЕЦИАЛЬНОСТЬ: Техническая эксплуатация подъемно – транспортным, дорожным, строительным машин и оборудования.

1 КУРС

Наименование разделов и тем	Мах учебн. нагру зка час.	ВСЕГ О час.	Из них			Самост работа
			Теор .. заня т	Пра кт и лаб.	Контр раб	
ВВЕДЕНИЕ	2	2	2			
Часть 1	117	117		117		
Раздел 1. Легкая атлетика	18	18		18		
Раздел 2. Гимнастика	18					
Раздел 3. Спорт.игры	47	47		47		
Тема 3.1 Футбол	15	15		15		
Тема 3.2 Волейбол	18	18		18		
Тема 3.3 Баскетбол	14	14		14		
Раздел 4. Лыжная подготовка	26	26		26		
Раздел 5. Легкая атлетика	8	8		8		
ИТОГО						
ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ в форме дифференцированного зачета						

ПРОФИЛЬ: технологический

СПЕЦИАЛЬНОСТЬ: Эксплуатация транспортного электрооборудования и автоматики (по видам транспорта, за исключением водного)

Наименование разделов и тем	Мах учебн. нагру зка час.	ВСЕГ О час.	Из них			Самост работа
			Теор .. заня т	Пра кт и лаб.	Контр раб	
ВВЕДЕНИЕ	2	2	2			
Часть 1	176	117		117		59
Раздел 1. Легкая атлетика	18	18		18		
Раздел 2. Гимнастика	18					
Раздел 3. Спорт.игры	47	47		47		
Тема 3.1 Футбол	15	15		15		
Тема 3.2 Волейбол	18	18		18		
Тема 3.3 Баскетбол	14	14		14		
Раздел 4. Лыжная подготовка	26	26		26		
Раздел 5. Легкая атлетика	8	8		8		
ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ в форме дифференцированного зачета						

Профиль: технологический

Специальность 20.02.04 «Пожарная безопасность»

1 курс

Наименование разделов и тем	Мах учебн. нагру зка час.	ВСЕГ О час.	Из них			Самос т работа
			Теор занят т	Прак и лаб.	Конт р раб	
ВВЕДЕНИЕ	2	2	2			
Часть I	176	117		117		59
Раздел 1. Легкая атлетика	18	18		18		
Раздел 2. Гимнастика	18					
Раздел 3. Спорт.игры	47	47		47		
Тема 3.1 Футбол	15	15		15		
Тема 3.2 Волейбол	18	18		18		
Тема 3.3 Баскетбол	14	14		14		
Раздел 4. Лыжная подготовка	26	26		26		
Раздел 5. Легкая атлетика	8	8		8		
ИТОГО						
ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ в форме дифференцированного зачета						

4. ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ И ЛАБОРАТОРНЫХ ЗАНЯТИЙ

ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ

Работа № 1: знакомство с методами комплексного исследования функций.

Цель работы:

1. Рассмотреть и изучить назначение приборов, аппаратов и инструментов используемых на лабораторных работах по физиологии физического воспитания и спорта.
2. Ознакомиться с диагностическим оборудованием Института физической культуры и спорта, используемым в современной экспериментальной физиологии.

Оборудование: приборы, регистрирующие физиологические функции: электрокардиограф, хронорефлексомер, дыхательные приборы – метатесты; приборы, измеряющие скорость двигательных реакций, динамометры, тонометры, спирометры, пульсотонометры, шагомеры, эргограф, секундомеры, весы, измерители роста, треножник конструкции Ю.Н. Верхалю, велоэргометр, одноступенчатая лестница для степ-теста и другая физиологическая аппаратура.

Ход работы:

1. Ознакомление с приборами, необходимыми для проведения физиологических исследований. Рассмотрите основную физиологическую аппаратуру, используемую для проведения лабораторных работ, ознакомьтесь с ее назначением.
2. Ознакомление с современной диагностической приборной базой, необходимой для физиологических исследований. Оформление результатов работы: Запишите перечень диагностического оборудования и приборов, используемых в исследованиях по физиологии физического воспитания и спорта, указав их назначение.

Контрольные вопросы:

1. Какие приборы и оборудование используются в исследованиях по физиологии физического воспитания и спорта?
2. Какие методы комплексного исследования функций применяются в физиологии физического воспитания и спорта?

Работа № 2: оценка уровня физического состояния человека (у ф с)

Цель работы: определить уровень физического состояния человека (УФС) по частоте сердечных сокращений (ЧСС), артериальному давлению (АД), с использованием специальных формул и таблиц.

Оборудование: сфигмоманометр с фонендоскопом, медицинские весы, ростомер, вычислительная техника.

Ход работы:

1. Измерить вес и рост обследуемого общепринятым способом.
2. Определить ЧСС и АД (систолическое – СД, диастолическое – ДД).
3. Рассчитать показатели: пульсовое давление (ПД) и среднее артериальное давление (АД_{ср.}).

$$ПД = СД - ДД$$

$$АД_{ср} = ДД + \frac{ПД}{3}$$

4. Рассчитать должные нормы СД и ДД.

Для лиц от 7 до 20 лет: СД = 1,7 х возраст + 83 ДД = 1,6 х возраст + 42

Для лиц от 20 до 80 лет: СД = 0,4 х возраст + 109 ДД = 0,3 х возраст + 67

5. Вычислить уровень физического состояния (УФС) по формуле:

$$УФС = \frac{700 - 3 \times ЧСС - 2,5 \times АД_{ср} - 2,7 \times \text{возраст} + 0,28 \times \text{вес}}{350 - 2,6 \times \text{возраст} + 0,21 \times \text{рост}}$$

Полученный результат оценить по таблице:

УФС	Мужчины	Женщины
1. Низкий	0,225 – 0,375	0,157 – 0,260
2. Ниже среднего	0,376 – 0,525	0,261 – 0,365
3. Средний	0,526 – 0,675	0,366 – 0,475
4. Выше среднего	0,676 – 0,825	0,476 – 0,575
5. Высокий	0,826 и >	0,576 и >

Оформление результатов работы:

Полученные результаты экспериментальных данных занести в сводную таблицу 1, сравнить с должными нормами и сделать выводы об уровне физического состояния каждого обследуемого и всей группы в целом.

ФИО	Возраст	Рост (см)	Вес (кг)	ЧС С уд/ мин	АД (мм рт. ст.) измеренное				АД должн.		УФС
					СД	ДД	ПД	АД сред.	СД	ДД	

Выводы:

Контрольные вопросы

1. Частота сердечных сокращений в покое и при физической нагрузке. Связь ЧСС с полом, возрастом, тренированностью и спортивной специализацией.
2. Факторы, влияющие на уровень АД.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАЗНЫХ ВИДОВ МЫШЕЧНОЙ РАБОТЫ

Работа № 3: физиологические изменения в организме при динамической работе

Цель работы: изучить функциональные изменения в организме, возникающие под влиянием динамической работы.

Оборудование: секундомер, прибор для измерения артериального давления, хронорефлексометр, спирометр, кистевой динамометр.

Ход работы:

Из числа студентов выделяют одного испытуемого, занимающегося скоростно-силовым видом спорта, а другого – спортивными упражнениями аэробного характера. Студенты группы делятся по бригадам и получают задание на исследование одного или нескольких физиологических показателей.

В состоянии покоя (положении сидя) у испытуемых определяют частоту сердечных сокращений (ЧСС) за 1 мин, частоту дыхания (ЧД) за 1 мин, артериальное давление (АД) максимальное и минимальное, жизненную емкость легких (ЖЕЛ), латентный период рефлексов, силу мышц кисти.

Когда все исследуемые физиологические показатели определены и полученные данные записаны в протокол (табл. 9), испытуемому предлагается выполнить экспериментальную нагрузку, которая характеризуется динамической работой скелетных мышц (бег на месте с высоким подниманием колена в течение 1 мин в предельном темпе).

После окончания работы исследуют те же физиологические показатели, что и до физической нагрузки. Исследования проводить до восстановления прежних показателей в состоянии покоя. Результаты записать в протокол.

Оформление результатов работы

1. Сделать и записать выводы об особенностях физиологических сдвигов при динамической работе. Отметить время восстановления каждого исследуемого физиологического показателя.

Контрольные вопросы

1. Физиологическая классификация физических упражнений.
2. Физиологическая характеристика циклических упражнений.
 - а) характеристика анаэробных упражнений;
 - б) характеристика аэробных упражнений.
3. Классификация ациклических упражнений.

Протокол исследования по изучению влияния динамической работы на некоторые физиологические показатели **Ф.И.О., возраст , спортивная специализация и квалификация испытуемого**

Условия исследования	Физиологические показатели							
	ЧСС уд/мин	ЧД, в 1 мин	АД, макс/мин	ЖЕЛ, мл	Латентный период рефлекса		Сила мышц кисти, кг	
					звук	свет	правая	левая
В покое								
После нагрузки								
Через 3 мин								
Через 6 мин								
Через 9 мин								

Выводы:

Работа № 4: исследование физиологических реакций при статической работе

Цель работы:

1. Изучить функциональные изменения в организме при статических усилиях и сопоставить их с физиологическими показателями при динамической работе.
2. Определить продолжительность восстановительного периода исследуемых физиологических показателей.

Ход работы: Исследования проводятся так же, как и в лабораторном занятии № 3. Необходимо, чтобы испытуемыми были те же студенты, что и при изучении реакции организма на динамическую работу. Экспериментальная нагрузка предлагается в виде удержания штанги на плечах (70% от макс.) или удержания угла в упоре. Желательно, чтобы статическое усилие продолжалось в течение 1 мин.

Оформление результатов работы

1. Построить графики, иллюстрирующие динамику физиологических показателей на статическую и динамическую работу (по ЧСС, ЧД, АДмакс.).
2. Сделать и записать выводы об изменениях физиологических показателей при статических усилиях (табл.10). Записать время восстановления каждого исследованного физиологического показателя.

Контрольные вопросы

1. Какими биохимическими и физиологическими изменениями характеризуется статическая нагрузка?
2. Каков физиологический механизм регуляции статических поз?
3. Почему статическая работа относительно более утомительна, чем динамическая?
4. В чем сущность «феномена Линдгарда» (феномен статических усилий)?

Протокол исследования по изучению влияния динамической работы на некоторые физиологические показатели **Ф.И.О., возраст , спортивная специализация и квалификация испытуемого**

Условия исследования	Физиологические показатели						
	ЧСС уд/мин	ЧД, в 1 мин	АД, макс/мин	ЖЕЛ, мл	Латентный период рефлекса		Сила мышц кисти, кг
					звук	свет	правая левая
В покое							
После нагрузки							
Через 3 мин							
Через 6 мин							
Через 9 мин							

Выводы:

Работа № 5: итоговое занятие по обсуждению экспериментальных данных, полученных при выполнении лабораторных работ № 1-4

Обсуждаются результаты экспериментальной работы, проведенной студентами на предыдущих занятиях, и даются заключения об особенностях воздействия на организм динамической и статической работы. Студенты излагают и подвергают анализу непосредственные функциональные сдвиги в различных системах организма человека в связи с физическими упражнениями динамического и статического характера.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОИЗВОЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ

Работа № 6: изучение степени развития систем управления мышечными усилиями

Цель работы: освоить методику определения степени развития способности к управлению мышечными усилиями у человека при оценке, отмеривании, воспроизведении и дифференцировке силовых движений.

Оборудование: кистевой и становой динамометры, вычислительная техника. **Ход работы:**

- 1. Измерение точности оценки мышечных усилий.**

Испытуемый производит максимальное усилие на кистевом динамометре (становом), запоминает результат и мышечно-суставные ощущения. Затем производит любое усилие, кроме максимального и, не глядя на шкалу динамометра, оценивает результат. Экспериментатор фиксирует полученный результат и записывает ошибку оценивания, т.е. разницу между названным результатом и реальным. Записывает ошибку со знаком «+», если испытуемый переоценил свой результат (назвал большее число, чем на самом деле), и со знаком «-», если он его недооценил. Процедура оценивания усилий повторяется не менее 5 раз.

2. Измерение точности отмеривания мышечных усилий.

Испытуемый производит усилие на динамометре в 25, 50, 75% от своего максимума (по 5 раз в каждом задании). Экспериментатор корректирует каждый результат, называя испытуемому реальное значение. Полученные ошибки со знаком «+» или «-» записывают в таблицу.

3. Измерение точности воспроизведения мышечных усилий.

Испытуемый под зрительным контролем производит усилие на динамометре в 25% от своего максимума. Затем, не глядя на шкалу динамометра, воспроизводит это же усилие. Ошибка со знаком «+» или «-» фиксируется в таблицу. Процедура измерений повторяется 5 раз. Таким образом, измеряется точность воспроизведения мышечных усилий для 75% -го уровня от максимального и для оптимального, т.е. наиболее удобного для испытуемого уровня.

4. Измерение точности дифференцирования мышечных усилий.

Испытуемый производит удобное для себя усилие на кистевом (становом) динамометре. Затем производит усилие на 1 кг меньше, чем оптимальное. Эксперимент повторяется 5 раз. Значение оптимальных усилий и разница между заданным усилием и реальным заносятся в таблицу с соответствующим значком.

Оформление результатов работы

Специализация	Максим.сила кисти/макс. стан	Оценка	Отмеривание %			Воспроизведение %			Дифференциация	
			25	50	75	25	75	Оп	Опт	Ош

1. По данным таблицы вычислить среднюю арифметическую ($\bar{S}$) для каждого показателя, сделать вывод о степени развития систем управления мышечными усилиями испытуемого.

Выводы:

Контрольные вопросы

1. Определение понятия «управление движениями».
2. Концепция «функциональной системы» П.К. Анохина как теоретическая основа управления движениями.
3. Структура и значение аффективного синтеза для организации и управления движениями.
4. Принцип доминанты А.А. Ухтомского и его роль в работе функциональной системы.
5. Стадии формирования программы действия акцептора, результата действия и их значение для управления движениями.
6. Определение обратной афферентной связи, ее классификация и роль в управлении движениями.
7. Характеристика уравнений А. В. С. Д. Е. построения движений.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СОСТОЯНИЙ ОРГАНИЗМА, ВОЗНИКАЮЩИХ ВО ВРЕМЯ МЫШЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Работа № 7: физиологический анализ разминки

Цель работы: изучить влияние разминки на динамику физиологических функций организма и его работоспособность при последующей мышечной деятельности.

Оборудование: секундомер, велоэргометр, кистевой динамометр, прибор для проведения теппинг-теста.

Ход работы:

Работа выполняется бригадами по 4-7 студентов в каждой. Один из них испытуемый, остальные обеспечивают исследование тех или иных физиологических показателей. После 5-10 мин отдыха у испытуемого, находящегося в положении «сидя», определяют частоту сердечных сокращений, частоту дыхания, силу кисти, теппинг-тест.

Экспериментальная нагрузка выполняется дважды. Первая является разминкой. Длительность работы на велоэргометре – 5 минут ($N = 20 \text{ кгм/мин/кг}$). Мощность возрастает на последних 30 секундах работы до предельной для данного испытуемого. Далее перерыв 10 минут, во время которого с интервалами в 2 минуты снимаются те же физиологические показатели. **Оформление результатов работы:**

Результаты исследуемых физиологических показателей у испытуемых занести в сводную таблицу 15. Дать их сравнительную характеристику после I и II экспериментальных нагрузок.

Отмечают, что благоприятное воздействие первой работы на выполнение второй выражается в следующем:

- а) подъем физиологических функций при второй нагрузке происходит быстрее, чем при первой;
- б) ЧСС, ЧД при второй нагрузке могут достигать более высокого уровня, чем при

первой.

Контрольные вопросы

1. Физиологическая характеристика предстартового состояния.
2. Что такое разминка? Механизмы положительного влияния разминки на последующую мышечную деятельность.
3. Общая и специальная часть разминки.

Влияние разминки на физиологические сдвиги при последующей мышечной деятельности **Ф.И.О., возраст, спортивная специализация и квалификация испытуемого**

Порядок работы		Физиологические показатели					
		ЧСС, уд/мин	ЧД, в 1 мин	Сила мышц кисти, кг		Теппинг-тест	
				правая	левая	1- квадрат	4- квадрат
В покое							
После 1 нагрузки							
Восстановительный период	на 3 мин						
	на 6 мин						
	на 9 мин						
После 2 нагрузки							
Восстановительный период	на 3 мин						
	на 6 мин						
	на 9 мин						

Выводы:

5. ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ (ДОКЛАДОВ) И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ

- Олимпийские игры древней Греции в сравнении с современными олимпийскими играми.
- Олимпийские игры современности: пути развития.
- Значение физической культуры в развитии личности.
- Мой любимый вид спорта и его значение для моего развития.
- Физическая культура в моей семье.
- Современные виды спорта и спортивные увлечения учащихся моей школы.
- Адаптивная физическая культура и ее роль в жизни человека.
- Допинги в спорте и в жизни, их роль.
- История развития лыжного спорта (конькобежного спорта) 20 века в России и в мире.
- Место физической культуры в общей культуре человека.
- Культура здоровья как одна из составляющих образованности.
- Пути и условия совершенствования личной физической культуры.
- Влияние на здоровье (на выбор) солнечного света свежего воздуха, чистой воды, естественного питания, физических упражнений, отдыха, хорошей осанки, голодания, гигиенических факторов, закаливания и т. д.
- Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни, повышения долголетия человека.
- Профилактика заболеваний и укрепление здоровья средствами физической культуры и закаливания.
- Современные виды двигательной активности.
- Двигательная активность и здоровье человека.
- Гиподинамия – болезнь неподвижного образа жизни.
- Вредные привычки: профилактика и их предупреждение средствами физической культуры.
- Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.
- Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.
- Использование общеразвивающих и коррегирующих упражнений в решении задач физического развития и укрепления здоровья.
- Возрастные особенности развития основных физических качеств (силы, быстроты и выносливости).
- Профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
- Личности в современном олимпийском движении.
- Формирование ценностных ориентации школьников на физическую культуру и спорт.
- Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
- Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.

- Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
- Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
- Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
- Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
- Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
- Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.)
- Методика обучения плаванию (способы «кроль» и «брасс»).
- Средства и методы воспитания физических качеств.
- Лыжная подготовка в системе физического воспитания (основы техники передвижения, способы лыжных ходов, преодоление подъемов и спусков, подбор инвентаря).
- Легкая атлетика в системе физического воспитания (техника ходьбы, бега, прыжков, метаний).
- Методика обучения игре в баскетбол (азбука баскетбола, элементы техники, броски мяча). Организация соревнований.
- Методика обучения игре в волейбол (азбука волейбола, передачи, нападающий удар). Организация соревнований.
- Методика обучения игре в футбол (азбука футбола, техника футбола, техника игры вратаря). Организация соревнования!..
- Баскетбол
- Виды массажа
- Виды физических нагрузок, их интенсивность
- Влияние физических упражнений на мышцы
- Волейбол
- Закаливание
- Здоровый образ жизни
- Питание спортсменов
- Развитие быстроты
- Развитие двигательных способностей
- Развитие основных физических качеств юношей. Опорно-двигательный аппарат.
сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы
- Развитие силы и мышц
- Развитие экстремальных видов спорта
- Роль физической культуры
- Утренняя гигиеническая гимнастика

6. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ОБУЧАЮЩИХСЯ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности
Теоретическая часть	
Ведение. Физическая культура общекультурной профессиональной подготовке студентов СП	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля
3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности
4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты

	компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования
Практическая часть	
<i>Учебно-методические занятия</i>	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности
<i>Учебно-тренировочные занятия</i>	
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов
2. Лыжная подготовка	Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил,

	лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях
3. Гимнастика	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики
4. Спортивные игры	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки

гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брус, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брус уличный, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- плавательный бассейн;
- лыжная база с лыжохранилищем;
- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии, единоборств и др.);
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом, хоккеем;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен.

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работ

ПЕРЕЧЕНЬ РЕКОМЕНДУЕМЫХ УЧЕБНЫХ ИЗДАНИЙ, ИНТЕРНЕТ-

РЕСУРСОВ

Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2018.

Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2019.

Кабачков В. А., Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2018.

Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2017.

Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2018.

Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2019.

Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф.Басова. — 3-е изд. — М., 2018.

Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н. П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга/ под ред. С.В.Матвеева. — СПб, 2017.

интернет-ресурсы

[www. minstm. gov . ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[www. edu . ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

[www. olympic . ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.goup32441.narod.ru(сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

ДЛЯ СТУДЕНТОВ

Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2018.

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2017.

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2019.

Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2020.

Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2019.

Сайганова Е.Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2017. — (Бакалавриат).

ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

Приказ Министерства образования и наука РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2019.

Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2018.

Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. Пособие. — М., 2017.

Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2020.

Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. Пособие. — Тюмень, 2018.

Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2020.

Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. Пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2019.

Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2017.

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).