**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ «НОВОСИБИРСКИЙ ЭЛЕКТРОМЕХАНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

**(ГБПОУ НСО «НЭК»)**

Утверждаю

И.о. зам. директора ГБПОУ НСО

«НЭК»

«\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016г.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.П. Перепечаенко

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗКУЛЬТУРА**

**Специальность: 190629 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования)**

**(базовой подготовки)**

«Рассмотрена»

на заседании ПЦК ОГСЭ

Протокол № 1 от «29» 09. 2016г.

Председатель ПЦК\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.Г. Клепко

Примерная программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности (специальностям) среднего профессионального образования (далее - СПО)

**Специальность: 190629 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования**

Разработчики:

Бородина С.В, Кондрашева.О.А, преподаватели первой квалификационной категории

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

# СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| ПАСПОРТ рабочей ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ…………………………………………… | 4 |
| СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ…………………………………………… | 6 |
| условия РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ дисциплины…………………………………………… | 28 |
| Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины……………………………… | 30 |

# 1. паспорт рабочей ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ Физическая культура

* 1. **Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО, входящей в состав укрупненной группы специальностей:

**190631 « Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта»**

* 1. **Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Учебная дисциплинавходит в общеобразовательный цикл и относится к базовым общеобразовательным дисциплинам.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

1. влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
2. способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
3. правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

1. выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
2. выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
3. проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
4. выполнять приемы страховки и самостраховки;
5. осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
6. выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, волейболу, баскетболу, мини-футболу, гимнастике при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

Программа предполагает освоение следующих общих компетенций:

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

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

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

ОК 10. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением профессиональных знаний (для юношей).

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося **511** часов, в том числе:

* обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **285** час;
* самостоятельной работы обучающегося **226** часов

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | ***Объем часов*** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | ***511*** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | **285** |
| в том числе: |  |
| практические занятия | *211* |
| контрольные работы | *38* |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | ***226*** |
| в том числе: |  |
| *внеаудиторная самостоятельная работа* | *226* |
| ***Итоговая аттестация в форме; Д/З*** | |

**1 курс**

**2.2. Рабочий 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** | **Дата** |
| 1 | 2 | | 3 | **4** |  |
|  |  | | **30** |  |  |
| **Тема 1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.** | **Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правила поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры. Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке студентов СПО.** | | **2** |  |  |
| **Тема 2.**  **Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег** | **Содержание практических занятий** | | **8** | **1** |  |
| 1. | **Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.** Физическая культура в профессиональной подготовке студентов. Кросс | 2 |  |  |
| 2. | Техника бега на короткие и средние дистанции. **Бег на 100 м.** | 2 |  |  |
| 3. | Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования. **Совершенствование техники бега на 100 м** | 2 |  |  |
| 4. | Совершенствование техники стартового разгона. Челночный бег 3\*10. | 2 |  |  |
| **Самостоятельная работа**  Техника бега на средние, короткие и длинные дистанции, бега с препятствиями.  Челночный бег. | | 6 |  |  |
| **Тема 3.Бег 100 м. на результат**. **Изучение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м.** | **Содержание практических занятий** | | **8** |  |  |
| 1. | Разновидности низкого старта. Бег 4\*100. | 2 |  |  |
|  | 2. | Совершенствование техники бега на 100 м. Техника эстафетного бега 4\*100м. | 2 |  |  |
|  | 3. | Выполнение обще развивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений**.** Совершенствование техники эстафетного бега 4\*100м, 4\*400м. | 2 |  |  |
| **Тема 4.Выполнение контрольного норматива челночный бег 3х10м.** | **Содержание практических занятий** | |  |  |  |
| 1. | Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений. Челночный бег 3\*10. | 2 |  |  |
| **Самостоятельная работа**  Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты. Кросс 3000 м. | | 4 | **3** |  |
| **Тема 5.**  **Техника выполнения прыжков в длину с разбега.** | **Содержание практических занятий** | | **6** | **2** |  |
| 1. | Выполнение упражнений для развития скоростно- силовых способностей. Техника выполнения прыжка в длину. | 2 |  |  |
| 2. | Выполнение упражнений для развития скоростно- силовых способностей. Техника прыжка в длину способом « согнув ноги». | 2 |  |  |
| 3. | Специально- подготовительные упражнения. Техника прыжка в длину способом « ножницы». | 2 |  |  |
| **Самостоятельная работа**  Прыжки в длину с разбега. | | 4 |  |  |
| **Тема 6.**  **Выполнение прыжков в высоту.** | **Содержание практических занятий** | |  |  |  |
| 1. | Специально- подготовительные упражнения. Техника метания гранаты. | 2 |  |  |
| 2. | Совершенствование техники метания гранаты. | 2 |  |  |
| 3. | **Контрольная работа** по разделу: «Легкая атлетика»- сдача контрольных нормативов. | **2** |  |  |
|  | |  |  |  |
| **Спортивные игры** |  | |  |  |  |
| **Волейбол** | **Содержание практических занятий**  **Техника безопасности на занятиях спортивными играми.**  **Основы здорового образа жизни.** | | **22**  **2** | **2** |  |
| **Тема 7.**  **Стойка и перемещение волейболиста.** | 1. | Выполнение приема-передачи мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.  **Физическая культура в обеспечении здоровья** | 2 |  |  |
| **Тема 8.**  **Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах.** | **Содержание практических занятий** | |  |  |  |
| 1. | Выполнение ОРУ для развития выносливости. Прием мяча после отскока от сетки. | 2 | **2-3** |  |
| Самостоятельная работа  Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные). | | 2 |  |  |
| **Тема 9.**  **Совершенствование передачи мяча** | **Содержание практических занятий** | |  |  |  |
| 1 | Выполнение ОРУ для развития выносливости. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча после отскока от сетки. | 2 | **2-3** |  |
| **Тема 10.**  **Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.** | **Содержание практических занятий** | |  |  |  |
| 1. | Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Закрепление техники приема мяча снизу и сверху с падением. | 2 | **2-3** |  |
| **Тема 11.**  **Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху с падением.** | **Содержание практических занятий** | |  |  |  |
| 1. | Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками. | 2 | **2-3** |  |
| **Тема 12.**  **Совершенствование верхней прямой подачи мяча.** | **Содержание практических занятий** | |  |  |  |
| 1. | Выполнение ОРУ для развития прыгучести**.** Подача мяча по зонам. | 2 | **2-3** |  |
| Самостоятельная работа  Выполнение подачи мяча в прыжке. | | 4 |  |  |
| **Тема 13.**  **Подача мяча по зонам.** | **Содержание практических занятий** | |  |  |  |
| 1. | Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Совершенствование верхней прямой подачи мяча. | 2 | **2-3** |  |
| **Тема 14.**  **Изучение техники нападающего удара, способы блокирования.** | **Содержание практических занятий** | |  |  |  |
| 1. | Выполнение ОРУ для развития силы. Учебная игра волейбол. | 2 | **2** |  |
| Самостоятельная работа  Блокирование индивидуальное, групповое. | | 2 |  |  |
| **Тема 15.**  **Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.** | **Содержание практических занятий** | |  |  |  |
| 1. | Выполнение ОРУ для развития силы.  Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники. | 2 | **2-3** |  |
| **Контрольная работа** по теме: «Волейбол»- сдача контрольных нормативов. | | **2** |  |  |
| **Самостоятельная работа**  Занятия в спортивных секциях. | | 8 | **3** |  |
| **Баскетбол** |  | | **18** |  |  |
| **Тема 16.Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста.** | **Содержание** **практических занятий** | |  | **2** |  |
| 1. | Самоконтроль, его основные методы, показатели критерии оценки. Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачей мяча. | 2 | **2** |  |
| **Тема 17.Выполнение упражнений с баскетбольным мячом.** | **Содержание** **практических занятий** | |  |  |  |
| 1. | Выполнение ОРУ на месте. Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу. Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача. | 2 | **2-3** |  |
| **Тема 18.**  **Совершенствование техники ведения мяча.** | **Содержание** **практических занятий** | |  |  |  |
| 1. | Выполнение ОРУ в движении. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения. | 2 | **2-3** |  |
| **Тема 19.Выполнение приемов выбивания мяча.** | **Содержание** **практических занятий** | |  |  |  |
| 1. | Выполнение ОРУ в движении. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание. | 2 | **2-3** |  |
| **Самостоятельная работа**  Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком. | | 4 |  |  |
| **Тема 20.**  **Техника выполнения бросков мяча** | **Содержание** **практических занятий** | |  |  |  |
| 1. | Выполнение комплекса ОРУ. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Выполнение штрафного броска, трех очкового броска. | 2 | **2-3** |  |
| **Тема 21.**  **Совершенствование техники бросков мяча** | **Содержание** **практических занятий** | |  |  |  |
| 1. | Выполнение комплекса УГГ. Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, «крюком». Добивание мяча. | 2 | **2-3** |  |
| **Самостоятельная работа**  Совершенствование техники выполнения бросков мяча в корзину различными способами. | | 2 |  |  |
| **Тема 22.**  **Совершенствование техники ведения мяча** | **Содержание** **практических занятий** | |  |  |  |
| 1. | Выполнение ОРУ на месте.Штрафной бросок. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры. | 2 | **2-3** |  |
| **Самостоятельная работа**  Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком. | | 4 |  |  |
| **Контрольная работа** по теме: «Баскетбол»- сдача контрольных нормативов. | | **2** | **3** |  |
| **Зачёт по видам спорта.** | | **2** | **3** |  |
| **Гимнастика** |  | | **22** |  |  |
| **Тема 23.**  **Техника безопасности при занятиях на гимнастических снарядах.** | **Содержание практических занятий** | | **2** | **2** |  |
| 1. | Техника безопасности на гимнастических снарядах .Психологические основы учебного и производственного труда. Средства фк в регулировании работоспособности. | 2 |  |  |
| **Самостоятельная работа**  Реферат на тему «Влияние физических упражнений на работоспособность.» | | 2 | **3** |  |
| **Тема 24.**  **Техника выполнения силовых упражнений.** | **Содержание практических занятий** | | **12** | **2-3** |  |
| 1. | Техника выполнения упражнений с гирей, штангой, гантелями. Комплекс упражнений. | 2 |  |  |
| 2. | Техника выполнения упражнений на брусьях: выход, отжимания. | 2 |  |  |
|  | 3. | Техника выполнения упражнений на брусьях: подъем коленей, подъем прямых ног, ходьба на руках. | 2 |  |  |
|  | 4. | Комплекс упражнений на брусьях: подъем в упор силой, вис согнувшись ,угол в упоре(ю),толчком ног подъем в упор (д). | 2 |  |  |
|  | 5. | Техника выполнения упражнений на перекладине. Подтягивания разными хватами. | 2 |  |  |
|  | 6. | Техника выполнения упражнений на перекладине. Подъем переворот. Прыжки на скакалке, упражнения с обручами. | 2 |  |  |
|  | **Самостоятельная работа**  Составления и выполнения комплекса силовых упражнений . | | 4 | **3** |  |
| **Тема 25.**  **Акробатические упражнения.** | **Содержание практических занятий** | | **4** | **2-3** |  |
| 1. | Выполнение комплекса ОРУ для верхнего плечевого пояса и шеи. Выполнения группировки, кувырка вперед, назад ,в длину через препятствие высотой 90 см.(ю); сед углом (д). | 2 |  |  |
| 2. | Выполнение комплекса ОРУ для верхнего плечевого пояса и шеи. Акробатические упражнения , кувырок назад с выходом в стойку на руки. | 2 |  |  |
| **Самостоятельная работа**  Выполнение комплекса акробатических упражнений. | | 2 | **3** |  |
| **Тема26.**  **Контрольные нормативы** | **Содержание практических занятий** | | **4** | **2-3** |  |
| 1. | ОРУ в движении. Сдача контрольного норматива: подтягивание, прыжки на скакалке за 2мин., пресс за 30 сек. | 2 |  |  |
|  | **Контрольная работа по теме «Гимнастика»** | **2** |  |  |
| **Мини-футбол** |  | | **22** |  |  |
| **Тема 27.**  **Техника безопасности при игре в** **мини-футбол.** **Исходное положение (стойки), перемещения**. | **Содержание практических занятий** | |  |  |  |
| 1. | Выполнение упражнений с ударами по  летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носком. | 2 | **2-3** |  |
| **Тема 28.**  **Выполнение ударов головой на месте и в прыжке, ударов по воротам.** | **Содержание практических занятий** | |  |  |  |
| 1. | Выполнение комплекса упражнений для развития скоростных способностей. | 2 | **2-3** |  |
| **Самостоятельная работа**  Выполнение ударов по мячу ногой, головой различными способами. | | 4 |  |  |
| **Тема 29.Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью.** | **Содержание практических занятий** | |  |  |  |
| 1. | Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений. | 2 | **2-3** |  |
| **Тема 30.Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений.** | **Содержание практических занятий** | |  |  |  |
| 1. | Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью. | 2 | **2-3** |  |
| **Самостоятельная работа**  Выполнений упражнений с остановкой мяча ногой, туловищем, головой. | | 2 |  |  |
| **Тема 31.**  **Выполнение упражнений с передачей мячей.** | **Содержание практических занятий** | |  |  |  |
| 1. | Выполнение ОРУ с отягощениями. Передача мяча в парах, тройках на месте и в движении, Игра «квадрат». | 2 | **2-3** |  |
| **Самостоятельная работа** | |  |  |  |
| **Тема 32.**  **Ведение мяча.** | **Содержание практических занятий** | |  |  |  |
| 1. | Выполнение ОРУ с отягощениями. Выполнение упражнений с передачей мячей в парах, тройках на месте и в движении**,** игра «квадрат». | 2 | **2-3** |  |
| **Тема 33.**  **Техника игры вратаря.** | **Содержание практических занятий** | |  |  |  |
| 1. | Выполнение вбрасывания мяча, техника игры вратаря. | 2 | **2-3** |  |
| **Самостоятельная работа**  Техника игры вратаря. | | 2 |  |  |
| **Тема 34.**  **Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.** | **Содержание практических занятий** | | 6 |  |  |
| 1. | Выполнение упражнений с передачей мячей в парах, тройках на месте и в движении**.** | 2 | **2-3** |  |
| **Самостоятельная работа**  Подготовка сообщения по теме : «История возникновения и развития игровых видов спорта» (по выбору). | | 2 |  |  |
|  | **Контрольная работа** по теме: «Футбол (мини-футбол)» - сдача контрольных нормативов | | **2** | **3** |  |
| **Легкая атлетика** |  | | **4** | **3** |  |
| **Тема 35.**  **Техника бега на длинные дистанции.** | **Содержание практических занятий** | | **4** |  |  |
| **1.** | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Равномерный бег 25 мин. | 2 | **3** |  |
| **2.** | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения Кросс 2000м девушки, 3000м юноши. | 2 | **3** |  |
| **Зачёт** | **Д/З** | | **3** | **3** |  |
| **Всего:** | **Обязательная аудиторная учебная нагрузка:** | | **117** |  |  |
| **Самостоятельная работа:** | | **58** |  |  |

**2 курс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся** | | | **Объем часов** | **Уровень**  **освоения** |
| 1 | 2 | | | 3 | **4** |
|  | **Легкая атлетика** | | | **14** |  |
| **Тема 1**  **Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.** | **Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности.**  **Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Самоконтроль его основные методы, показатели и критерии оценки.** | | | 2 |  |
| **Тема 2.Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег** | **Содержание практических занятий** | | |  |  |
| 1. | | Техника бега со старта и на финишном отрезке .Бег на 100 м. | 2 |  |
| **Самостоятельная работа**  Бег с равномерным ускорением | | | 4 |  |
| **Тема 3.Бег 100 м. на результат**. **Совершенствование техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м.** | **Содержание практических занятий** | | | **4** |  |
| 1. | | Бег с повторными ускорениями на отрезках 15-20 метров.  Техника передачи эстафетной палочки по этапам 4\*100м.  Бег 4\*100. | 2 |  |
|  | 2. | | Выполнение обще развивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений**.** Совершенствование техники эстафетного бега 4\*100м, 4\*400м. | 2 |  |
| **Тема 4. Совершенствование**  **техники выполнения прыжков в длину с разбега.** | **Содержание практических занятий** | | | **4** | **2** |
| 1. | | Выполнение упражнений для развития скоростно- силовых способностей. Техника прыжка в длину разными способами. | 2 |  |
| 2. | | Специально- подготовительные упражнения Выполнение прыжков на результат.. | 2 |  |
| **Самостоятельная работа**.  Многоскоки с ноги на ногу- 5-12 кратные. | | | 2 |  |
| 1. | | **Контрольная работа** по разделу: «Легкая атлетика»- сдача контрольных нормативов. | **2** |  |
|  | | |  |  |
|  | **Волейбол** | | | **14** | **2** |
| **Тема 5 Совершенствование техники перемещения волейболиста.** | 1. | | **Содержание практических занятий**  Специальные беговые упражнения, упражнения в парах. | 2 |  |
| **Тема 6. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах.** | **Содержание практических занятий** | | |  |  |
| 1. | | Выполнение ОРУ для развития выносливости. Передача мяча вперед и назад. | 2 | **2-3** |
| Самостоятельная работа  Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные). | | | 4 |  |
| **Тема 7. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.** | **Содержание практических занятий** | | |  |  |
| 1. | | Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Закрепление техники приема мяча снизу и сверху с падением. | 2 | **2-3** |
| **Тема 8. Совершенствование нижней и верхней подачи мяча.** | **Содержание практических занятий** | | |  |  |
| 1. | | Выполнение ОРУ для развития прыгучести**.** Подача мяча по зонам. | 2 | **2-3** |
| Самостоятельная работа  Выполнение подач мяча разными способами. Подача мяча по зонам. | | | 4 |  |
| **Тема 9. Изучение техники нападающего удара, способы блокирования.** | **Содержание практических занятий** | | |  |  |
| 1. | | Выполнение ОРУ для развития скоростно-способностей. Упражнения в парах. Учебная игра волейбол. | 2 | **2** |
| Самостоятельная работа  Блокирование индивидуальное, групповое. | | | 2 |  |
| **Тема 11. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.** | **Содержание практических занятий** | | |  |  |
| 1. | | Выполнение ОРУ для развития силы.  Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники. | 2 | **2-3** |
| **Контрольная работа** по теме: «Волейбол»- сдача контрольных нормативов. | | | **2** |  |
| **Самостоятельная работа**  Занятия в спортивных секциях. | | | 20 | **3** |
|  | **Баскетбол** | | | **12** |  |
|  | **Содержание теоретических занятий**  Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. | | | **2** |  |
| **Тема 12. Техника безопасности при игре в баскетбол. Совершенствованиетехники перемещения.** | **Содержание** **практических занятий** | | |  | **2** |
| 1. | | Техника безопасности при игре в баскетбол**.** Специальные беговые упражнения. Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачи мяча в парах. | 2 | **2** |
| **Тема 13. Совершенствование техники ведения мяча и приемов выбивания .** | **Содержание** **практических занятий** | | |  |  |
| 1. | | Выполнение ОРУ в движении. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание. | 2 | **2-3** |
| **Самостоятельная работа**  Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком. | | | 2 |  |
| **Тема 14. Техника выполнения бросков мяча** | **Содержание** **практических занятий** | | |  |  |
| 1. | | Выполнение комплекса ОРУ. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Выполнение штрафного броска, трех очкового броска. | 2 | **2-3** |
| **Тема 15. Совершенствование техники бросков мяча** | **Содержание** **практических занятий** | | |  |  |
| 1. | | Выполнение комплекса УГГ. Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, «крюком». Добивание мяча. | 2 | **2-3** |
|  | | **Самостоятельная работа**  Совершенствование техники бросков мяча в корзину. | 2 |  |
|  | | **Контрольная работа** по теме: «Баскетбол»- сдача контрольных нормативов | **2** |  |
|  | **Гимнастика** | | | **12** |  |
| **Тема 16. Техника безопасности при занятиях на гимнастических снарядах.** | **Содержание практических занятий** | | | **2** | **2** |
| 1. | | Техника безопасности на гимнастических снарядах. Техника выполнения упражнений с гирей, штангой, гантелями. Комплекс упражнений. | 2 |  |
| **Самостоятельная работа**  Реферат на тему «Влияние физических упражнений на работоспособность.» | | | 2 | **3** |
|  |  | **Содержание практических занятий** | | **6** |  |
| **Тема 17. Техника выполнения силовых упражнений.** | 1. | Техника выполнения упражнений на брусьях: подъем коленей, подъем прямых ног, ходьба на руках. | | 2 | **2-3** |
|  | 2. | | Техника выполнения упражнений на перекладине. Подтягивания разными хватами. | 2 |  |
|  | **Самостоятельная работа**  Составления и выполнения комплекса силовых упражнений . | | | 4 | **3** |
| **Тема 18.**  **Акробатические упражнения.** | **Содержание практических занятий** | | | **4** | **2-3** |
| 1. | | Выполнение комплекса ОРУ для верхнего плечевого пояса и шеи. Выполнения группировки, кувырка вперед, назад ,в длину через препятствие высотой 90 см.(ю); сед углом (д). | 2 |  |
| 2. | | Выполнение комплекса ОРУ для верхнего плечевого пояса и шеи. Акробатические упражнения , кувырок назад с выходом в стойку на руки. | 2 |  |
| **Самостоятельная работа**  Выполнение комплекса акробатических упражнений. | | | 4 | **3** |
|  | | **Контрольная работа по теме «Гимнастика»- сдача контрольных нормативов** | **2** |  |
|  | **Мини-футбол** | | | **10** |  |
| **Тема 19.Техника безопасности при игре в** **мини-футбол.** **Исходное положение (стойки), перемещения**, **удары по мячу.** | **Содержание практических занятий** | | |  |  |
| 1. | | Техника безопасности на занятиях по мини футболу. Выполнение удара по  летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носком. | 2 | **2-3** |
|  |  | | **Самостоятельная работа**  Жонглирование мячом попеременно правой и левой ногой. | 2 |  |
| **Тема 21.**  **Выполнение упражнений с ведением и передачей мячей.** | **Содержание практических занятий** | | |  |  |
| 1. | | Выполнение ОРУ с отягощениями. Передача мяча в парах, тройках на месте и в движении, Игра «квадрат». | 2 | **2-3** |
| **Самостоятельная работа**  Выполнение упражнений с передачей мяча. | | | 4 |  |
| **Тема 22.**  **Техника игры вратаря.** | **Содержание практических занятий** | | |  |  |
| 1. | | Выполнение вбрасывания мяча, техника игры вратаря. | 2 | **2-3** |
| **Самостоятельная работа**  Техника игры вратаря. | | | 4 |  |
| **Тема 23.**  **Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.** | **Содержание практических занятий** | | |  |  |
| 1. | | Выполнение упражнений с передачей мячей в парах, тройках на месте и в движении**.** | 2 | **2-3** |
| **Самостоятельная работа**  Подготовка сообщения по теме : «История возникновения и развития игровых видов спорта» (по выбору). | | | 2 |  |
|  | **Контрольная работа** по теме: «Футбол (мини-футбол)» - сдача контрольных нормативов | | | **2** | **3** |
|  | **Легкая атлетика.** | | | **4** | **3** |
| **Тема 24**  **Техника бега на длинные дистанции.** | **Содержание практических занятий** | | | **2** |  |
| **1.** | | ОРУ в движении. Развитие скоростной выносливости Равномерный бег 25 мин. | 2 | **3** |
|  | | **Самостоятельная работа**  Бег на длинные дистанции. | 4 |  |
| **Зачёт** | **Д/З** | | | **2** | **3** |
| **Всего:** | **Обязательная аудиторная учебная нагрузка:** | | | **66** |  |
| **Самостоятельная работа:** | | | **66** |  |

**3 курс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся** | | | | **Объем часов** | **Уровень**  **освоения** |
| 1 | 2 | | | | 3 | **4** |
|  | **Легкая атлетика** | | | | **16** |  |
| **Тема 1.Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.** | 1. | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности.  Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Бег 100м. | | | 2 |  |
| 2. | Упражнения для мышц плечевого пояса. Метание гранаты. | | | 2 |  |
|  | **Самостоятельная работа**  Выполнение комплекса на развитие силы | | | 2 |  |
| **Тема 2.**  **Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег** | **Содержание практических занятий** | | | |  |  |
| 1. | | | Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартовый разгон. Низкий старт:ю.-7\*30, д.-5\*20. | 2 |  |
| 2 | | | Кроссовая подготовка: ю.-3000м, д.-2000м | 2 |  |
| **Самостоятельная работа**  Бег с равномерным ускорением. | | | | 4 |  |
| **Тема 3.Бег 100 м. на результат**. **Совершенствование техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м.** | **Содержание практических занятий** | | | |  |  |
| 1. | | | Бег с повторными ускорениями на отрезках 30 метров.  Совершенствование техники передачи эстафетной палочки по этапам 4\*100м.  Бег 4\*100. | 2 |  |
| 2 | | | Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений.Совершенствование техники эстафетного бега 4\*100м, 4\*400м. | 2 |  |
|  | | | **Самостоятельная работа**  Выполнение комплекса на развитие скоростно-силовых качеств. | 2 |  |
| **Тема 4. Совершенствование**  **техники выполнения прыжков в длину с разбега.** | **Содержание практических занятий** | | | |  |  |
| 1. | | | Специально- подготовительные упражнения Выполнение прыжков на результат. | 2 | **2** |
| **Самостоятельная работа**.  Прыжки в длину с места | | | | 2 |  |
| 1. | | | **Контрольная работа** по разделу: «Легкая атлетика»- сдача контрольных нормативов. | **2** |  |
|  | **Волейбол** | | | | **16** |  |
| **Тема 5. ТБ при занятиях волейболом. Совершенствование техники перемещения, передачи мяча двумя руками сверху приема мяча снизу в парах** | 1. | | | **Содержание практических занятий**  ТБ на занятиях волейболом. Совершенствование техники перемещения, стойка волейболиста. Правила игры, судейство. Передача сверху, прием снизу в паре, через сетку. | 2 |  |
| 2. | | | Выполнение ОРУ на выносливость. Прием мяча после отскока от сетки. Закрепление техники приема мяча снизу и сверху с падением. | 2 |  |
|  | | | **Самостоятельная работа**  Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные). | 4 |  |
| **Тема 6. Совершенствование техники нижней и верхней подачи мяча.** | **Содержание практических занятий** | | | |  |  |
| 1. | | | Выполнение ОРУ для развития прыгучести**.** Подача мяча по зонам №1, №5, №3. Силовая подача. | 2 | **2-3** |
| Самостоятельная работа  Выполнение подач мяча разными способами. Подача мяча по зонам. | | | | 4 |  |
| **Тема 7. Совершенствование техники и тактики нападающего удара и блокирования.** | **Содержание практических занятий** | | | |  |  |
| 1. | | | Выполнение ОРУ для развития скоростно-силовых способностей. Нападающий удар с первой и со второй линии. | 2 | **2** |
| 2. | | | Варианты блокирования: одиночное и групповое, страховка. Блокирование нападающего игрока. | 2 |  |
| **Самостоятельная работа**  Блокирование индивидуальное, групповое. | | | | 2 |  |
| **Тема 8. Совершенствование тактики и техники игры.** | **Содержание практических занятий** | | | |  |  |
| 1. | | | Выполнение ОРУ для развития силы.  Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники. | 2 | **2-3** |
| 2. | | | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. | 2 |  |
| **Тема 9. Закрепление тактики и техники игры.** | **Контрольная работа** по теме: «Волейбол»- сдача контрольных нормативов. | | | | 2 |  |
| **Самостоятельная работа**  Занятия в спортивных секциях. | | | | 20 | **3** |
|  | **Баскетбол** | | | | **14** |  |
|  | **Содержание теоретических занятий**  Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. | | | |  |  |
| **Тема 10.Техника безопасности при игре в баскетбол. Совершенствование техники перемещения баскетболиста.** | **Содержание** **практических занятий** | | | |  |  |
| 1. | | | Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Техника безопасности при игре в баскетбол**.** Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачи мяча в парах. . | 2 | **2** |
| 2. | | | Перемещения, остановка, повороты. Правила командной защиты. | 2 |  |
|  | | | **Самостоятельная работа**  Выполнение комплекса упражнений на координацию | 2 |  |
| **Тема 11. Совершенствование техники ведения мяча и приемов выбивания .** | **Содержание** **практических занятий** | | | |  |  |
| 1. | | | Выполнение ОРУ в движении. Ведение мяча правой, левой рукой. Ведение с сопротивлением и без сопротивления защитника. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание. | 2 | **2-3** |
| **Самостоятельная работа**  Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком. | | | | 4 |  |
| **Тема 12.Техника выполнения бросков и передачи мяча** | **Содержание** **практических занятий** | | | |  |  |
| 1. | | | Выполнение комплекса ОРУ. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Выполнение штрафного броска, трех очкового броска. | 2 | **2-3** |
| 2 | | | Выполнение комплекса УГГ. Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, «крюком». Добивание мяча. Правила командной защиты. | 2 |  |
|  | | | **Самостоятельная работа**  Совершенствование техники бросков мяча в корзину. | 4 |  |
| **Тема 13. Совершенствование техники игры в защите** | **Содержание** **практических занятий** | | | |  |  |
| 1. | | | Выполнение ОРУ на координацию. Совершенствование техники игры в защите, нападении. | 2 | **2-3** |
| 2. | | | **Контрольная работа** по теме: «Баскетбол»- сдача контрольных нормативов | **2** |  |
|  | **Гимнастика** | | | | **10** |  |
| **Тема 14. Техника безопасности при занятиях на гимнастических снарядах.** | **Содержание практических занятий** | | | |  |  |
| 1. | | | Техника безопасности на гимнастических снарядах. психофизиологические основы учебного и производственного труда. Техника выполнения упражнений с гирей, штангой, гантелями. Комплекс упражнений. | 2 | **2** |
| **Самостоятельная работа**  Реферат на тему «Влияние физических упражнений на работоспособность.» | | | | 2 | **3** |
| **Тема 15. Техника выполнения силовых упражнений.** | 1. | | Техника выполнения упражнений на брусьях: ю.-сгибание рук,д.- подтягивание на перекладине. Техника выполнения упражнений на перекладине. Подтягивания разными хватами. | | 2 | **2-3** |
| 2 | | Выполнение ОРУ на гибкость.Техника выполнения кувырка через препятствие на высоте до 90см (ю), сед углом (д). | | 2 |  |
|  | **Самостоятельная работа**  Составления и выполнения комплекса силовых упражнений . | | | | 4 | **3** |
| **Тема 16.**  **Акробатические упражнения** | **Содержание практических занятий** | | | |  |  |
| 1. | | | Выполнение комплекса упражнений для верхнего плечевого пояса. Кувырок назад с выходом в стойку на руках. | **2** |  |
|  | | | **Самостоятельная работа**  Выполнение комплекса акробатических упражнений | **2** |  |
|  | | | **Контрольная работа по теме «Гимнастика»- сдача контрольных нормативов** | **2** |  |
|  | **Мини-футбол** | | | | **10** |  |
| **Тема 17.Техника безопасности при игре в** **мини-футбол.** **Совершенствование перемещения**, **удары по мячу.** | **Содержание практических занятий** | | | |  |  |
| 1. | | | Техника безопасности на занятиях по мини футболу. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Выполнение удара по летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носком. | 2 | **2-3** |
|  |  | | | **Самостоятельная работа**  Жонглирование мячом попеременно правой и левой ногой. Выполнение ударов по мячу. | 4 |  |
| **Тема 18. Совершенствование упражнений с ведением, остановкой и передачей мячей.** | **Содержание практических занятий** | | | |  |  |
| 1. | | | Выполнение ОРУ с отягощениями. Передача мяча в парах, тройках на месте и в движении, Игра «квадрат». Остановка летящего мяча. Ведение мяча. | 2 | **2-3** |
| **Самостоятельная работа**  Выполнение упражнений с передачей, остановкой мяча. | | | | 4 |  |
| **Тема 19.**  **Совершенствование техники игры вратаря.** | **Содержание практических занятий** | | | |  |  |
| 1. | | | Выполнение вбрасывания мяча, техника игры вратаря. Выполнение упражнений с передачей мячей в парах, тройках на месте и в движении**.** | 2 | **2-3** |
| 2**.** | | | Учебная игра «Мини-футбол». | 2 |  |
| **Самостоятельная работа**  Подготовка сообщения по теме : «История возникновения и развития игровых видов спорта» (по выбору).  Техника игры вратаря | | | | 4 |  |
| **Тема20.Контрольные нормативы** | **Контрольная работа** по теме: «Футбол (мини-футбол)» - сдача контрольных нормативов | | | | 2 | **3** |
| **Всего:** | **Обязательная аудиторная учебная нагрузка:** | | | | **66** |  |
| **Самостоятельная работа:** | | | | **66** |  |

**4 курс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся** | | **Объем часов** | **Уровень**  **освоения** | **Дата** |
| 1 | 2 | | 3 | **4** |  |
| **Спортивные игры** | **Волейбол** | |  |  |  |
|  | **Содержание практических занятий** | | **10** | **2** |  |
| **Тема 1.Техника безопасности на занятиях физкультурой. Стойка и перемещение волейболиста.** | 1. | **Инструктаж по технике безопасности**. Выполнение приема-передачи мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. | 2 |  |  |
| **Тема 2.**  **Совершенствование техники приемов мяча** | **Содержание практических занятий** | |  |  |  |
| 1. | Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Закрепление техники приема мяча снизу , сверху с падением, снизу двумя руками. | 2 | **2-3** |  |
| **Тема 3.**  **Совершенствование технике подачи мяча.** | **Содержание практических занятий** | |  |  |  |
| 1. | Выполнение ОРУ для развития прыгучести**.** Подача мяча по зонам. | 2 | **2-3** |  |
| Самостоятельная работа  Выполнение подачи мяча в прыжке. | | 2 |  |  |
| **Тема 4.**  **Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.** | **Содержание практических занятий** | |  |  |  |
| 1. | Выполнение ОРУ для развития силы.  Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники. | 2 | **2-3** |  |
| **Контрольная работа** по теме: «Волейбол»- сдача контрольных нормативов. | | **2** |  |  |
| **Самостоятельная работа**  Занятия в спортивных секциях. | | 18 | **3** |  |
|  | **Баскетбол** | | **10** |  |  |
| **Тема 5.**  **Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойки, перемещения баскетболиста.** | **Содержание** **практических занятий** | |  | **2** |  |
| 1. | Выполнение упражнений с ведением , ловлей и передачей мяча. Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача. | 2 | **2** |  |
| **Тема 6.**  **Выполнение приемов выбивания мяча.** | **Содержание** **практических занятий** | |  |  |  |
| 1. | Выполнение ОРУ в движении. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание. | 2 | **2-3** |  |
| **Самостоятельная работа**  Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком. | | 2 |  |  |
| **Тема 7.**  **Техника выполнения бросков мяча** | **Содержание** **практических занятий** | |  |  |  |
| 1. | Выполнение комплекса ОРУ. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Выполнение штрафного броска, трехочкового броска. | 2 | **2-3** |  |
| **Самостоятельная работа**  Совершенствование техники выполнения бросков мяча в корзину различными способами. | | 2 |  |  |
| **Тема 8.**  **Совершенствование техники ведения мяча** | **Содержание** **практических занятий** | |  |  |  |
| 1. | Выполнение ОРУ на месте.Штрафной бросок. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры. | 2 | **2-3** |  |
| **Самостоятельная работа**  Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком. | | 2 |  |  |
| **Контрольная работа** по теме: «Баскетбол»- сдача контрольных нормативов. | | **2** | **3** |  |
| **Мини-футбол** |  | | **12** |  |  |
| **Тема 9.**  **Техника безопасности при игре в** **мини-футбол.** **Исходное положение (стойки), перемещения**. | **Содержание практических занятий** | |  |  |  |
| 1. | Выполнение упражнений с ударами по катящемуся,  летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носком. | 2 | **2-3** |  |
| **Самостоятельная работа**  Выполнение ударов по мячу ногой, головой различными способами. | | 4 |  |  |
| **Тема 10.**  **Выполнение упражнений с передачей мячей.** | **Содержание практических занятий** | |  |  |  |
| 1. | Выполнение ОРУ с отягощениями. Передача мяча в парах, тройках на месте и в движении, Игра «квадрат». | 2 | **2-3** |  |
| **Самостоятельная работа** | |  |  |  |
| **Тема 11.**  **Техника игры вратаря.** | **Содержание практических занятий** | |  |  |  |
| 1. | Выполнение вбрасывания мяча, техника игры вратаря. | 2 | **2-3** |  |
| **Самостоятельная работа**  Техника игры вратаря. | | 2 |  |  |
| **Тема 12.**  **Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.** | **Содержание практических занятий** | |  |  |  |
| 1. | Выполнение упражнений с передачей мячей в парах, тройках на месте и в движении**.** | 2 | **2-3** |  |
| **Самостоятельная работа**  Подготовка сообщения по теме : «История возникновения и развития игровых видов спорта» (по выбору). | | 2 |  |  |
|  | **Контрольная работа** по теме: «Футбол (мини-футбол)» - сдача контрольных нормативов | | **2** | **3** |  |
|  | **Гимнастика** | | **4** | **2** |  |
| **Тема 15. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Акробатические упражнения** | **Содержание практических занятий** | | **4** | **2** |  |
| 1. | Выполнение стойки на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений мост, шпагат (полушпагат) Комплекс упражнений на брусьях. | 2 |  |  |
| 2. | **Контрольная работа** по разделу: «Гимнастика» - сдача контрольных нормативов. | 2 |  |  |
|  |  | **Самостоятельная работа**  Составление и выполнение комплекса упражнений . | 4 |  |  |
| **Зачёт** | **Д/З** | | **2** | **3** |  |
| **Всего:** | **Обязательная аудиторная учебная нагрузка:** | | **36** |  |  |
| **Самостоятельная работа:** | | **36** |  |  |

# 3. условия реализации программы дисциплины

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала (комплекса).

**Оборудование спортивного комплекса:**

* спортивный зал, обеспечивающий единовременную пропускную способность не менее 50 чел в час;
* место для занятий настольным теннисом;
* тренажерная комната;
* спортивный инвентарь.

**3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы.**

**Основные источники:**

1. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. М., 2006.
2. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. М., 2006.
3. Железняк Ю.Д., Портнов Ю..М., Савин В.П., Лексаков А. В. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений. М.: Академия, 2006.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. М., 2006.
5. Решетников Н.В. Физическая культура. М., 2006.
6. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО. М., 2006.
7. Хрущев С.В. Физическая культура детей с заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. М., 2006.

**Дополнительные источники:**

1. Барчуков И.С. Физическая культура. М., 2003.
2. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. Кострома, 2003.
3. Вайнер Э.Н. Валеология. М., 2002.
4. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. М., 2002.
5. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. М., 2002.
6. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. М., 2005.

**Интернет-ресурсы:**

http:// mamutkin.ucoz.ru- Раздел «Электронные учебники»

http: // pedsovet.ru

http: // 1 september. Ru

**3.3. Учебно-методический комплекс дисциплины (**дидактические средства обучения и контроля)

1. Комплект учебно-нормативной документации по профессии (ФГОС, РУП, БУП, ОПОП и т.п.).
2. Комплексы упражнения для развития быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости.
3. Контрольные нормативы определения уровня физической подготовленности.
4. Методические рекомендации по изучению отдельных тем дисциплины, написанию рефератов.
5. Инструкции по технике безопасности при занятиях физической культурой и спортом.
6. Правила соревнований по спортивным играм, лыжным гонкам.
7. Комплексы общеразвивающих упражнений, утренней гигиенической гимнастики.
8. Правила судейства спортивных игр

**3.4. Специфика организации обучения**

Все занятия, предусмотренные настоящей программой имеют вид как

«практические», согласно рабочему учебному плану (РУП) и имеют валеологическую направленность. Уровень освоения программы обучающимися предполагает учет индивидуальных особенностей личности обучаемого и его физическую подготовленность.

Примененяемые на учебных и внеаудиторных занятиях педагогические технологии:

* работа малыми группами;
* интегрированные уроки;
* уроки-конкурсы, уроки-соревнования.

# 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ освоения Дисциплины

# Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе практических занятий, контрольных работ по темам дисциплины, а также выполнения обучающимися нормативов по определению уровня физической подготовленности. Для отдельной группы обучающихся (по состоянию здоровья) предусмотрены такие формы, как: подготовка и защита рефератов, сообщений, презентаций; тестирование; контроль устных ответов.

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения**  **(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| *1* | *2* |
| **Умения:** |  |
| * выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; * выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; * проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; * преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; * выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; * осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; * выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма. | Наблюдение за выполнением практических заданий. Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения обучающихся.  Наблюдение за выполнением практических заданий  Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы  Проверка ведения дневника самоконтроля  Наблюдение за практическим выполнением заданий. Участие в соревнованиях  Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов |
| **Знания:** |  |
| * влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; * способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; * правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. | Тестирование. Контроль устных ответов. Подготовка рефератов, сообщений, презентаций.  Выполнение практических заданий  Выполнение тестовых заданий  Выполнение практических заданий  Выполнение тестовых заданий |