

Областное государственное образовательное учреждение
начального профессионального образования
«КУРСКИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ЛИЦЕЙ СВЯЗИ»

**КОМПЛЕКСНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ
ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КУРСКОЙ ОБЛАСТИ
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
НАЧАЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
КУРСКИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ЛИЦЕЙ СВЯЗИ

РАССМОТРЕНО

на заседании методической комиссии
КПЛ связи

Протокол № 11

От «17» июня 2011г

Председатель методической комиссии

_____ А.Е.Цуканова

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ООД

_____ Т.В.Домашева

УТВЕРЖДЕНО

Директор ОГОУ НПО

_____ П.П.Ремпель

Приказ № _____

от «30» июня 2011г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОДБ.09.
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Программа учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе
Рекомендаций по реализации образовательной программы
среднего (полного) общего образования в образовательных учреждениях НПО;
Примерной программы учебной дисциплины Физическая культура для
профессий НПО;

Учебный план для профессии 210723.04 Электромонтер по ремонту линейно-
кабельных сооружений телефонной связи и проводного вещания

Разработчик:

Курдюмов Владимир Георгиевич- преподаватель физической культуры КПЛ
связи

Пояснительная записка.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в ОГОУ НПО «Курский профессиональный лицей связи», реализующем образовательную программу среднего (полного) общего образования, при подготовке квалифицированных рабочих.

Согласно «Рекомендациям по реализации образовательной программы среднего (полного) общего образования в образовательных учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования, в соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными учебными планами для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (письмо Департамента государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Минобрнауки России от 29.05.2007 № 03-1180) физическая культура осваивается как базовый учебный предмет в КПЛ связи в объеме 285 часов для профессий технического и социально-экономического профиля.

Рабочая программа ориентирована на достижение следующих целей:

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

Основу рабочей программы составляет содержание, согласованное с требованиями федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования базового уровня.

Рабочая программа «Физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Программа содержит теоретическую и практическую части. Теоретический материал имеет валеологическую и профессиональную направленность. Его освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

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

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: ознакомление обучающихся с основами валеологии; формирование установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья и профессиональной активности; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации обучающихся, на которых по результатам тестирования помогает определить индивидуальную двигательную нагрузку с оздоровительной и профессиональной направленностью.

Учебно-тренировочные занятия содействуют развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма, укреплению здоровья обучающихся, а также предупреждению и профилактике профессиональных заболеваний.

Для организации учебно-тренировочных занятий обучающихся первого и второго курсов учреждений НПО в программу кроме обязательных видов спорта (легкая атлетика, кроссовая подготовка, лыжи, гимнастика, спортивные игры (баскетбол, волейбол)) дополнительно включены нетрадиционные виды спорта (ритмическая и атлетическая гимнастика, ушу, стретчинг, аэробика, армрестлинг, пауэрлифтинг и др.).

Содержание учебной дисциплины.

Теоретическая часть.

Введение

Современное состояние физической культуры и спорта, оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности организации физического воспитания в учреждениях НПО и СПО (валеологическая и профессиональная направленность).

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.

Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.

Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и

девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.

Практическая часть.

Учебно-методическая

Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов обучающихся.

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.

2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.

3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.

4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.

5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.

6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма.

7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

8. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).

9. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

Учебно-тренировочная

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья обучающихся, дает индивидуальные рекомендации к занятиям по тому или иному виду спорта.

1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).

2. Гимнастика

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсорику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

3. Спортивные игры

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

Из перечисленных спортивных игр образовательное учреждение выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.

Волейбол

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием 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, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Баскетбол

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

4. Футбол (для юношей)

Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногами, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

Виды спорта по выбору

Ритмическая гимнастика

Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма.

Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.

Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах

Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.

Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.

Дыхательная гимнастика

Упражнения дыхательной гимнастики могут быть использованы в качестве профилактического средства физического воспитания.

Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. Позволяет увеличивать жизненную емкость легких. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).

Требования к результатам обучения.

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

знать/понимать:

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;

уметь:

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;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Специальная медицинская группа:

Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.

Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.

Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.

Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.

Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.

Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.

Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).

Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.

Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.

Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.

Уметь выполнять упражнения:

- сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
- подтягивание на перекладине (юноши);
- поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
- прыжки в длину с места;
- бег 100 м;
- бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
- тест Купера — 12-минутное передвижение;
- плавание — 50 м (без учета времени);
- бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

Тематический план**Учебной дисциплины ОДБ. 09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

№ п/п	Название темы	Количество часов				Самост оятельн ая работа	Форма контроля
		Всего часов	Аудиторные часы				
			Всего занятий	Лекции, уроки	Лабораторн ые, практически е занятия		
1	2	3	4	5	6	7	8
I	<u>Теоретическая часть</u>	35					
	1.1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура и обеспечение здоровья.			15			Зачет
	1.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.			10			Зачет
	1.3 Физкультура в профессиональной деятельности.		10			Зачет	
	<u>Практическая часть</u>	85					
	1.1 Легкая атлетика					30	
	1.2 Лыжная подготовка					10	Зачет
	1.3 Гимнастика					12	Зачет
II	1.4 Спортивные игры				33	Зачет	
	<u>Самостоятельная работа</u>	60					
III	1.1 Составление и проведение комплексов утренней, вводной производственной гимнастики с учетом будущей выбранной профессии.						60

ИТОГО I курс

180

35

85

60

*Тематический план**Учебной дисциплины ОДБ. 09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА*

<i>№ п/п</i>	<i>Название темы</i>	<i>Количество часов</i>				<i>Самост оятельн ая работа</i>	<i>Форма контроля</i>
		<i>Всего часов</i>	<i>Аудиторные часы</i>				
			<i>Всего занятий</i>	<i>Лекции, уроки</i>	<i>Лабораторн ые, практически е занятия</i>		
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>
<i>I</i>	<i>Теоретическая часть</i>	<i>30</i>					
	<i>1.1 Влияние экологических факторов на здоровье человека.</i>			<i>10</i>			<i>Зачет</i>
	<i>1.2 Рациональное питание и профессия.</i>			<i>10</i>			<i>Зачет</i>
	<i>1.3 Режим в трудовой деятельности.</i>			<i>10</i>			<i>Зачет</i>
<i>II</i>	<i>Практическая часть</i>	<i>84</i>					
	<i>1.1 Легкая атлетика</i>						
	<i>1.2 Лыжная подготовка</i>						
	<i>1.3 Гимнастика</i>			<i>34</i>			<i>Зачет</i>
	<i>1.4 Спортивные игры</i>			<i>10</i>			<i>Зачет</i>
	<i>Самостоятельная работа</i>			<i>10</i>			<i>Зачет</i>
				<i>30</i>			<i>Зачет</i>
<i>III</i>	<i>1.1 Ведение личного дневника самоконтроля</i>	<i>42</i>				<i>42</i>	

Тематический план

Учебной дисциплины ОДБ. 09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

№ п/п	Название темы	Количество часов				Самост оятельн ая работа	Форма контроля
		Всего часо в	Аудиторные часы				
			Всего занятий	Лекции, уроки	Лабораторн ые, практически е занятия		
1	2	3	4	5	6	7	8
I	Теоретическая часть	28					
	1.1 Активный отдых			8			
	1.2 Утренняя гимнастика			10			
	1.3 Профилактика заболеваний			10			
II	Практическая часть	21					
	1.1 Л/атлетика				7		
	1.2 Лыжная подготовка				2 5		
	1.3 Гимнастика Спортивные игры				7		
III	Самостоятельная работа	40					
	Ведение личного дневника самоконтроля						
IV	Дифференцированн ый зачет	2		2		40	

<u>ИТОГО</u>	<u>427</u>	<u>95</u>	<u>190</u>	<u>142</u>
---------------------	-------------------	------------------	-------------------	-------------------

Теоретическая часть 15 часов I курс (I семестр)

<i>№ урока</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Домашнее задание</i>	<i>Тренировочные упражнения</i>
<i>1-2</i>	1. Основы здорового образа жизни 1.1 Здоровье человека, его значимость для профессионала;	<i>Конспект</i>	
<i>3-4</i>	1.2 Современное состояние здоровья человека;	---	
<i>5-6</i>	1.3 Профилактика курения, алкоголизма, наркомании;	---	
<i>7-8</i>	1.4 Рациональное питание;	---	
<i>9-10</i>	1.5 Режим в трудовой и учебной деятельности;	---	
<i>11-12</i>	1.6 Гигиенические средства оздоровления;	<i>Конспект</i>	
<i>13-15</i>	1.7 Двигательная активность.	<i>Конспект</i>	
Легкая атлетика 10 часов			
<i>1-2</i>	<i>Бег на средние дистанции</i>	<i>Высокий старт</i>	<i>Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Специальные беговые упражнения(СБУ).</i>
<i>3-4</i>	<i>Бег на средние дистанции. Бег по дистанции</i>	<i>Высокий старт. Бег по дистанции.</i>	<i>ОРУ, СБУ.Переменный бег на дистанции 100,150,300 метров.</i>
<i>5-6</i>	<i>Бег на средние дистанции. Финиширование.</i>	<i>Высокий старт. Бег по дистанции.</i>	<i>ОРУ, СБУ. Повторный бег на дистанции 100,150,300 метров.</i>
<i>7-8</i>	<i>Бег на средние дистанции. Финиширование.</i>	<i>Высокий старт. Бег по дистанции.</i>	<i>ОРУ, СБУ. Повторный бег на дистанции 100,150,300 метров.</i>
<i>9-10</i>	<i>Бег на средние дистанции. Финиширование.</i>	<i>Высокий старт. Бег по дистанции.</i>	<i>ОРУ, СБУ. Повторный бег на дистанции 100,150,300 метров.</i>

Гимнастика 12 часов			
1-2	<i>Строевые движения на месте, в движении, перестроения.</i>	<i>Строевые команды</i>	<i>Развивающие упражнения. Перестроение из 1 в 2, 3 шеренги. Перестроение из колонны.</i>
3-4	<i>Строевые упражнения. Прыжки через скакалку на месте ППФП.</i>	<i>Построения, перестроение</i>	<i>ОРУ, прыжки через скакалку на месте от 100 до 300 раз.</i>
5-6	<i>Прыжки через скакалку на месте. Элементы художественной гимнастики.</i>	<i>Построения, прыжки через скакалку в движении 7-10 раз.</i>	<i>ОРУ, прыжки через скакалку на месте 100 раз на время – 45 сек., 50 сек., 55 сек., Позиции рук, ног, танцевальные шаги.</i>
7-8	<i>Строевые упражнения на месте в движении, перестроения.</i>	<i>Строевые команды.</i>	<i>Развивающие упражнения. Перестроение из 1 в 2, 3 шеренги. Перестроение из колонны.</i>
9-10	<i>Строевые упражнения на месте в движении, перестроения.</i>	<i>Строевые команды.</i>	<i>Развивающие упражнения. Перестроение из 1 в 2, 3 шеренги. Перестроение из колонны.</i>
11-12	<i>Строевые упражнения. Прыжки через скакалку на месте ППФП</i>	<i>Построения, перестроение</i>	<i>ОРУ, прыжки через скакалку на месте от 100 до 300 раз.</i>
Спортивные игры 14 часов			
1-2	<i>Сведения о правилах</i>	<i>Бег на короткие дистанции. Тест по определению физической подготовки</i>	<i>ОРУ СБУ. Перемещение по площадке, прыжки</i>
3-4	<i>Игры в нападении, бросок</i>	<i>Бег, прыжок, перемещение</i>	<i>ОРУ СБУ. Перемещение по площадке без мяча и с мячом</i>
5-6	<i>Игры в нападении, бросок</i>	<i>Бег, прыжок, перемещение</i>	<i>ОРУ СБУ. Перемещение по площадке без мяча и с мячом</i>

7-8	<i>Игры в нападении, бросок</i>	<i>Бег, прыжок, перемещение</i>	<i>ОРУ СБУ. Перемещение по площадке без мяча и с мячом</i>
9-10	<i>Игры в нападении, бросок</i>	<i>Бег, прыжок, перемещение</i>	<i>ОРУ СБУ. Перемещение по площадке без мяча и с мячом</i>
11-12	<i>Игры в нападении, бросок</i>	<i>Бег, прыжок, перемещение</i>	<i>ОРУ СБУ. Перемещение по площадке без мяча и с мячом</i>
13-14	<i>Игры в нападении. Индивидуальные действия игрока в нападении</i>	<i>Бег, прыжок, перемещение</i>	<i>ОРУ СБУ. Перемещение по площадке без мяча и с мячом</i>

Теоретическая часть 20 часов (II семестр)

1-2 3-4 5-6 7-8 9-10	1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. 1.1 Коррекция фигуры; 1.2 Факторы регуляции нагрузки; 1.3 Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий; 1.4 Формы и содержание самостоятельных занятий; 1.5 Особенности с.з. для юношей и девушек.	<i>Конспект</i>	
11-12 13-14 15-16 17-18 19-20	2. Физкультура в профессиональной деятельности 2.1 Профилактика профессиональных заболеваний; 2.2 Контроль состояния здоровья; 2.3 Контроль двигательных качеств; 2.4 Оздоровительные методы физического воспитания; 2.5 Личная необходимость оздоровительной подготовки.	<i>Конспект</i>	

Кроссовая (лыжная) подготовка 10 часов

1-2	<i>Кроссовая подготовка, бег на длинные дистанции дев. 3-4 км., юн. 5-6 км.</i>	<i>Бег по дистанции</i>	<i>ОРУ. СБУ. СУ</i>
3-4	<i>Кроссовая подготовка, бег на длинные дистанции дев. 3-4 км., юн. 5-6 км</i>	<i>Бег по дистанции</i>	<i>ОРУ. СБУ. СУ</i>

5-6	<i>Кроссовая подготовка, бег на длинные дистанции с заданием дев. 4-6 км., юн. 7-8 км.</i>	<i>Бег, прыжки, силовые упражнения</i>	<i>ОРУ. СБУ. СУ</i>
7-8	<i>Кроссовая подготовка, бег на длинные дистанции дев. 3</i>	<i>Бег, прыжки, силовые упражнения</i>	<i>ОРУ. СБУ. СУ</i>
9-10	<i>Кроссовая подготовка, бег на длинные дистанции дев. 3</i>	<i>Бег, прыжки, силовые упражнения</i>	<i>ОРУ. СБУ. СУ</i>
Спортивные игры 19 часов			
1-2	<i>Сведения о правилах</i>	<i>Бег на короткие дистанции. Тест по определению физической подготовки</i>	<i>ОРУ СБУ. Перемещение по площадке, прыжки</i>
3-4	<i>Игры в нападении, бросок</i>	<i>Бег, прыжок, перемещение</i>	<i>ОРУ СБУ. Перемещение по площадке без мяча и с мячом</i>
5-6	<i>Игры в нападении, бросок</i>	<i>Бег, прыжок, перемещение</i>	<i>ОРУ СБУ. Перемещение по площадке без мяча и с мячом</i>
7-8	<i>Игры в нападении, бросок</i>	<i>Бег, прыжок, перемещение</i>	<i>ОРУ СБУ. Перемещение по площадке без мяча и с мячом</i>
9-10	<i>Игры в нападении, бросок</i>	<i>Бег, прыжок, перемещение</i>	<i>ОРУ СБУ. Перемещение по площадке без мяча и с мячом</i>
11-12	<i>Игры в нападении, бросок</i>	<i>Бег, прыжок, перемещение</i>	<i>ОРУ СБУ. Перемещение по площадке без мяча и с мячом</i>
13-14	<i>Игры в нападении. Индивидуальные действия игрока в нападении</i>	<i>Бег, прыжок, перемещение</i>	<i>ОРУ СБУ. Перемещение по площадке без мяча и с мячом</i>
15-16	<i>Игра в защите</i>	<i>Бег, прыжок, перемещение</i>	<i>ОРУ. СБУ, Выбивание мяча, накрывание, вырывание</i>
17-19	<i>Игра в защите</i>	<i>Бег, прыжок, перемещение</i>	<i>ОРУ. СБУ, Выбивание мяча, накрывание, вырывание</i>

Легкая атлетика 20 часов			
1-2	<i>Бег на средние дистанции</i>	<i>Высокий старт</i>	<i>Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Специальные беговые упражнения(СБУ).</i>
3-4	<i>Бег на средние дистанции. Бег по дистанции</i>	<i>Высокий старт. Бег по дистанции.</i>	<i>ОРУ, СБУ.Переменный бег на дистанции 100,150,300 метров.</i>
5-6	<i>Бег на средние дистанции. Финиширование.</i>	<i>Высокий старт. Бег по дистанции.</i>	<i>ОРУ, СБУ. Повторный бег на дистанции 100,150,300 метров.</i>
7-8	<i>Бег на средние дистанции. Финиширование.</i>	<i>Высокий старт. Бег по дистанции.</i>	<i>ОРУ, СБУ. Повторный бег на дистанции 100,150,300 метров.</i>
9-10	<i>Бег на средние дистанции. Финиширование.</i>	<i>Высокий старт. Бег по дистанции.</i>	<i>ОРУ, СБУ. Повторный бег на дистанции 100,150,300 метров.</i>
11-12	<i>Бег на средние дистанции. Контрольные нормативы юноши - 2000, девушки – 1000.</i>	<i>Бег по дистанции</i>	<i>РОУ СБУ</i>
13-14	<i>Бег на средние дистанции. Контрольные нормативы юноши</i>	<i>Бег по дистанции</i>	<i>РОУ СБУ</i>
15-16	<i>Бег на средние дистанции. Контрольные нормативы юноши</i>	<i>Бег по дистанции</i>	<i>РОУ СБУ</i>
17-18	<i>Бег на средние дистанции. Контрольные нормативы юноши</i>	<i>Бег по дистанции</i>	<i>РОУ СБУ</i>
19-20	<i>Бег на короткие дистанции. Низкий старт, стартовый разбег.</i>	<i>Высокий старт</i>	<i>ОРГ СБУ. Повторный бег на дистанции 30, 60, 100</i>

Теоретическая часть 15 часов II курс (I семестр)

Легкая атлетика 10 часов

1-2	<i>Бег на средние дистанции</i>	<i>Высокий старт</i>	<i>Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Специальные беговые упражнения(СБУ).</i>
3-4	<i>Бег на средние дистанции. Бег по дистанции</i>	<i>Высокий старт. Бег по дистанции.</i>	<i>ОРУ, СБУ.Переменный бег на дистанции 100,150,300 метров.</i>
5-6	<i>Бег на средние дистанции. Финиширование.</i>	<i>Высокий старт. Бег по дистанции.</i>	<i>ОРУ, СБУ. Повторный бег на дистанции 100,150,300 метров.</i>
7-8	<i>Бег на средние дистанции. Финиширование.</i>	<i>Высокий старт. Бег по дистанции.</i>	<i>ОРУ, СБУ. Повторный бег на дистанции 100,150,300 метров.</i>
9-10	<i>Бег на средние дистанции. Финиширование.</i>	<i>Высокий старт. Бег по дистанции.</i>	<i>ОРУ, СБУ. Повторный бег на дистанции 100,150,300 метров.</i>

Гимнастика 10 часов

1-2	<i>Строевые движения на месте, в движении, перестроения.</i>	<i>Строевые команды</i>	<i>Развивающие упражнения. Перестроение из 1 в 2, 3 шеренги. Перестроение из колонны.</i>
3-4	<i>Строевые упражнения. Прыжки через скакалку на месте ППФП.</i>	<i>Построения, перестроение</i>	<i>ОРУ, прыжки через скакалку на месте от 100 до 300 раз.</i>
5-6	<i>Прыжки через скакалку на месте. Элементы художественной гимнастики.</i>	<i>Построения, прыжки через скакалку в движении 7-10 раз.</i>	<i>ОРУ, прыжки через скакалку на месте 100 раз на время – 45 сек., 50 сек., 55 сек.,</i>

			<i>Позиции рук, ног, танцевальные шаги.</i>
7-8	<i>Строевые упражнения на месте в движении, перестроения.</i>	<i>Строевые команды.</i>	<i>Развивающие упражнения. Перестроение из 1 в 2, 3 шеренги. Перестроение из колонны.</i>
9-10	<i>Строевые упражнения на месте в движении, перестроения.</i>	<i>Строевые команды.</i>	<i>Развивающие упражнения. Перестроение из 1 в 2, 3 шеренги. Перестроение из колонны.</i>
Спортивные игры 13 часов			
1-2	<i>Сведения о правилах</i>	<i>Бег на короткие дистанции. Тест по определению физической подготовки</i>	<i>ОРУ СБУ. Перемещение по площадке, прыжки</i>
3-4	<i>Игры в нападении, бросок</i>	<i>Бег, прыжок, перемещение</i>	<i>ОРУ СБУ. Перемещение по площадке без мяча и с мячом</i>
5-6	<i>Игры в нападении, бросок</i>	<i>Бег, прыжок, перемещение</i>	<i>ОРУ СБУ. Перемещение по площадке без мяча и с мячом</i>
7-8	<i>Игры в нападении, бросок</i>	<i>Бег, прыжок, перемещение</i>	<i>ОРУ СБУ. Перемещение по площадке без мяча и с мячом</i>
9-10	<i>Игры в нападении, бросок</i>	<i>Бег, прыжок, перемещение</i>	<i>ОРУ СБУ. Перемещение по площадке без мяча и с мячом</i>
11-13	<i>Игры в нападении. Индивидуальные действия игрока в нападении</i>	<i>Бег, прыжок, перемещение</i>	<i>ОРУ СБУ. Перемещение по площадке без мяча и с мячом</i>
II семестр			
Теоретическая часть 15 часов			
Кроссовая (лыжная) подготовка 10 часов			
1-2	<i>Кроссовая подготовка, бег на длинные дистанции дев. 3-4 км., юн. 5-6 км.</i>	<i>Бег по дистанции</i>	<i>ОРУ. СБУ. СУ</i>
3-4	<i>Кроссовая подготовка, бег на длинные</i>	<i>Бег по дистанции</i>	<i>ОРУ. СБУ. СУ</i>

	<i>дистанции дев. 3-4 км., юн. 5-6 км</i>		
5-6	<i>Кроссовая подготовка, бег на длинные дистанции с заданием дев. 4-6 км., юн. 7-8 км.</i>	<i>Бег, прыжки, силовые упражнения</i>	<i>ОРУ. СБУ. СУ</i>
7-8	<i>Кроссовая подготовка, бег на длинные дистанции дев. 3</i>	<i>Бег, прыжки, силовые упражнения</i>	<i>ОРУ. СБУ. СУ</i>
9-10	<i>Кроссовая подготовка, бег на длинные дистанции дев. 3</i>	<i>Бег, прыжки, силовые упражнения</i>	<i>ОРУ. СБУ. СУ</i>
Спортивные игры 17 часов			
1-2	<i>Сведения о правилах</i>	<i>Бег на короткие дистанции. Тест по определению физической подготовки</i>	<i>ОРУ СБУ. Перемещение по площадке, прыжки</i>
3-4	<i>Игры в нападении, бросок</i>	<i>Бег, прыжок, перемещение</i>	<i>ОРУ СБУ. Перемещение по площадке без мяча и с мячом</i>
5-6	<i>Игры в нападении, бросок</i>	<i>Бег, прыжок, перемещение</i>	<i>ОРУ СБУ. Перемещение по площадке без мяча и с мячом</i>
7-8	<i>Игры в нападении, бросок</i>	<i>Бег, прыжок, перемещение</i>	<i>ОРУ СБУ. Перемещение по площадке без мяча и с мячом</i>
9-10	<i>Игры в нападении, бросок</i>	<i>Бег, прыжок, перемещение</i>	<i>ОРУ СБУ. Перемещение по площадке без мяча и с мячом</i>
11-12	<i>Игры в нападении, бросок</i>	<i>Бег, прыжок, перемещение</i>	<i>ОРУ СБУ. Перемещение по площадке без мяча и с мячом</i>
13-14	<i>Игры в нападении. Индивидуальные действия игрока в нападении</i>	<i>Бег, прыжок, перемещение</i>	<i>ОРУ СБУ. Перемещение по площадке без мяча и с мячом</i>
15-17	<i>Игра в защите</i>	<i>Бег, прыжок, перемещение</i>	<i>ОРУ. СБУ, Выбивание мяча, накрывание, вырывание</i>
Легкая атлетика 24 часа			
1-2	<i>Бег на средние дистанции</i>	<i>Высокий старт</i>	<i>Общеразвивающие упражнения (ОРУ).</i>

			Специальные беговые упражнения(СБУ).
3-4	Бег на средние дистанции. Бег по дистанции	Высокий старт. Бег по дистанции.	ОРУ, СБУ.Переменный бег на дистанции 100,150,300 метров.
5-6	Бег на средние дистанции. Финиширование.	Высокий старт. Бег по дистанции.	ОРУ, СБУ. Повторный бег на дистанции 100,150,300 метров.
7-8	Бег на средние дистанции. Финиширование.	Высокий старт. Бег по дистанции.	ОРУ, СБУ. Повторный бег на дистанции 100,150,300 метров.
9-10	Бег на средние дистанции. Финиширование.	Высокий старт. Бег по дистанции.	ОРУ, СБУ. Повторный бег на дистанции 100,150,300 метров.
11-12	Бег на средние дистанции. Контрольные нормативы юноши - 2000, девушки – 1000.	Бег по дистанции	РОУ СБУ
13-14	Бег на средние дистанции. Контрольные нормативы юноши	Бег по дистанции	РОУ СБУ
15-16	Бег на средние дистанции. Контрольные нормативы юноши	Бег по дистанции	РОУ СБУ
17-18	Бег на средние дистанции. Контрольные нормативы юноши	Бег по дистанции	РОУ СБУ
19-20	Бег на короткие дистанции. Низкий старт, стартовый разбег.	Высокий старт	ОРГ СБУ. Повторный бег на дистанции 30, 60, 100
21-22	Бег на короткие дистанции. Бег по дистанции	Низкий старт	ОРГ СБУ. Повторный бег на дистанции 30, 60, 100
23-24	Дифференцированный зачет		

Теоретическая часть 15 часов

III курс I семестр

№ урок а	Тема урока	Домашнее задание	Тренировочные упражнения
1-2 3-4	2. Основы здорового образа жизни 2.1 Здоровье человека, его значимость для профессионала; 2.2 Современное состояние здоровья человека; 2.3 Профилактика курения,	Конспект ---	

5-6	алкоголизма, наркомании; 2.4 Рациональное питание;	---	
7-8	2.5 Режим в трудовой и учебной	---	
9-10	деятельности;	---	
11-12	2.6 Гигиенические средства	<i>Конспект</i>	
13-15	оздоровления; 2.7 Двигательная активность.	<i>Конспект</i>	
Легкая атлетика 10 часов			
1-2	<i>Бег на средние дистанции</i>	<i>Высокий старт</i>	<i>Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Специальные беговые упражнения (СБУ).</i>
3-4	<i>Бег на средние дистанции. Бег по дистанции</i>	<i>Высокий старт. Бег по дистанции.</i>	<i>ОРУ, СБУ.Переменный бег на дистанции 100,150,300 метров.</i>
5-6	<i>Бег на средние дистанции. Финиширование.</i>	<i>Высокий старт. Бег по дистанции.</i>	<i>ОРУ, СБУ. Повторный бег на дистанции 100,150,300 метров.</i>
7-8	<i>Бег на средние дистанции. Финиширование.</i>	<i>Высокий старт. Бег по дистанции.</i>	<i>ОРУ, СБУ. Повторный бег на дистанции 100,150,300 метров.</i>
9-10	<i>Бег на средние дистанции. Финиширование.</i>	<i>Высокий старт. Бег по дистанции.</i>	<i>ОРУ, СБУ. Повторный бег на дистанции 100,150,300 метров.</i>
Гимнастика 12 часов			
1-2	<i>Строевые движения на месте, в движении, перестроения.</i>	<i>Строевые команды</i>	<i>Развивающие упражнения. Перестроение из 1 в 2, 3 шеренги. Перестроение из колонны.</i>
3-4	<i>Строевые упражнения. Прыжки через скакалку на месте ППФП.</i>	<i>Построения, перестроение</i>	<i>ОРУ, прыжки через скакалку на месте от 100 до 300 раз.</i>

5-6	<i>Прыжки через скакалку на месте. Элементы художественной гимнастики.</i>	<i>Построения, прыжки через скакалку в движении 7-10 раз.</i>	<i>ОРУ, прыжки через скакалку на месте 100 раз на время – 45 сек., 50 сек., 55 сек., Позиции рук, ног, танцевальные шаги.</i>
7-8	<i>Строевые упражнения на месте в движении, перестроения.</i>	<i>Строевые команды.</i>	<i>Развивающие упражнения. Перестроение из 1 в 2, 3 шеренги. Перестроение из колонны.</i>
9-10	<i>Строевые упражнения на месте в движении, перестроения.</i>	<i>Строевые команды.</i>	<i>Развивающие упражнения. Перестроение из 1 в 2, 3 шеренги. Перестроение из колонны.</i>
11-12	<i>Строевые упражнения. Прыжки через скакалку на месте ППФП</i>	<i>Построения, перестроение</i>	<i>ОРУ, прыжки через скакалку на месте от 100 до 300 раз.</i>

Спортивные игры 14 часов

1-2	<i>Сведения о правилах</i>	<i>Бег на короткие дистанции. Тест по определению физической подготовки</i>	<i>ОРУ СБУ. Перемещение по площадке, прыжки</i>
3-4	<i>Игры в нападении, бросок</i>	<i>Бег, прыжок, перемещение</i>	<i>ОРУ СБУ. Перемещение по площадке без мяча и с мячом</i>
5-6	<i>Игры в нападении, бросок</i>	<i>Бег, прыжок, перемещение</i>	<i>ОРУ СБУ. Перемещение по площадке без мяча и с мячом</i>
7-8	<i>Игры в нападении, бросок</i>	<i>Бег, прыжок, перемещение</i>	<i>ОРУ СБУ. Перемещение по площадке без мяча и с мячом</i>
9-10	<i>Игры в нападении, бросок</i>	<i>Бег, прыжок, перемещение</i>	<i>ОРУ СБУ. Перемещение по площадке без мяча и с мячом</i>
11-12	<i>Игры в нападении, бросок</i>	<i>Бег, прыжок, перемещение</i>	<i>ОРУ СБУ. Перемещение по площадке без мяча и с мячом</i>

13-14	<i>Дифференцированный зачет</i>		
-------	---------------------------------	--	--

ЛИТЕРАТУРА

Для обучающихся

Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2005.

Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2009.

Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2008.

Для преподавателей

Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2009.

Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2008.

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, 2009.

Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2008.

Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2009.

Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2009.

Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2009.

Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2009.

Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2009.