

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
ПРИДНЕСТРОВСКОЙ МОЛДАВСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
ГОУ «ПРИДНЕСТРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»**

**ПРИМЕРНАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ОСНОВНОЙ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП
ОРГАНИЗАЦИЙ НАЧАЛЬНОГО И СРЕДНЕГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Тирасполь

2014

Программа разработана на основе государственного образовательного стандарта по всем профессиям начального профессионального образования и специальностям среднего профессионального образования.

Утверждена Приказом Министерства просвещения от 29.10.2014 г. № 1383 «Об утверждении решений Совета по образованию Министерства просвещения Приднестровской Молдавской Республики от 22 октября 2014 года».

Разработчики:

Кизилова Е.А. – рук. физического воспитания ГОУ СПО «Аграрно-экономический колледж» с. Гиска, преп. высшей квалиф. категории;

Богатая М.Т. – рук. физического воспитания ГОУ СПО «Бендерский медицинский колледж», преп. высшей квалиф. категории;

Костин С.В. – мл. науч. сотрудник НМЦ ИРО ГОУ «ПГИРО»;

Полякова М.Г. – рук. РМО рук. физического воспитания организаций начального и среднего профессионального образования, рук. физического воспитания ГОУ СПО «Тираспольский техникум информатики и права».

Рецензенты:

Чумаков А.Е. – преп. физической культуры ГОУ СПО «Тираспольский медицинский колледж», преп. высшей квалиф. категории, Отличник ФК и спорта СССР, Отличник здравоохранения МССР, Заслуженный деятель физической культуры и спорта ПМР;

Никитина Е.И. – гл. специалист УДОВиМП Министерства просвещения ПМР.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы « Физическая культура для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп организаций начального и среднего профессионального образования»	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	11
3. Условия реализации учебной дисциплины	36
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	39
Приложения	42

I. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ «Физическая культура для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп организаций начального и среднего профессионального образования»

1.1. Область применения программы

Программа «Физическая культура», рекомендуемая для освоения обучающимися, отнесёнными по результатам медицинского осмотра к основной и подготовительной медицинским группам, является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ГОС по специальностям СПО технического, естественнонаучного, социально-экономического, гуманитарного профилей, по профессиям НПО технического, естественнонаучного, социально-экономического профилей.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

В структуре ОПОП дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

Основной целью физического воспитания в организациях начального и среднего профессионального образования является содействие сохранению и укреплению физического и психического здоровья обучающихся.

Достижение основной цели обеспечивается решением следующих задач:

1. Использование разнообразных форм физического воспитания, для выполнения обучающимися научно обоснованного объема направленной двигательной деятельности (6–8 часов в неделю), необходимой для нормального функционирования организма.

2. Осуществление ежегодного врачебного контроля за состоянием здоровья обучающихся.

3. Систематический контроль физического развития и физической подготовленности обучающихся, дифференциация заданий.

4. Создание положительного эмоционального фона на занятиях как средства предохранения от психологического дискомфорта и стресса организма занимающихся.

Для решения вышеперечисленных задач используются все формы физического воспитания.

— обязательные аудиторные занятия;

— самостоятельная учебная нагрузка, реализуемая в следующих формах:*

а) факультативные занятия;

б) занятия в секциях спортивной и оздоровительной направленности;

в) физические упражнения в режиме учебного дня и производственной деятельности;

г) массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия;

д) самостоятельные занятия физическими упражнениями.

**Примечание.* Формы самостоятельной учебной нагрузки (а–в) реализуются под руководством руководителя физического воспитания и преподавателя физической культуры согласно документам, регламентирующим организацию и проведение мероприятий и учебно-тренировочных занятий в секциях. Форма физического воспитания (г) осуществляется обучающимися в быту, по собственной инициативе (в данном случае обучающихся необходимо обеспечить методическими рекомендациями по организации и проведению подобных занятий).

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих общих компетенций:

НПО

Виды компетенций	Код компетенций	Формулировка компетенций
Эмоционально-психологические	<i>ОК 1</i>	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес
Регулятивные	<i>ОК 2</i>	Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем
Аналитические	<i>ОК 3</i>	Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценивать и корректировать собственную деятельность, нести ответственность за результаты своей работы
Социально-коммуникативные	<i>ОК 4</i>	Осуществлять поиск и использовать информацию, необходимую для эффективного выполнения профессиональных задач
	<i>ОК 6</i>	Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством и клиентами
Компетенции самосовершенствования	<i>ОК 7</i>	Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний для юношей

СПО

Виды компетенций	Код компетенций	Формулировка компетенций
Эмоционально-психологические	<i>ОК 1</i>	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес
Регулятивные	<i>ОК 2</i>	Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
Аналитические	<i>ОК 3</i>	Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях
	<i>ОК 9</i>	Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности
Социально-коммуникативные	<i>ОК 4</i>	Осуществлять поиск и использовать информацию, необходимую для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
	<i>ОК 6</i>	Работать в команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, коллегами

Компетенции самосовершенствования	<i>OK 7</i>	Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий. Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий (повышенный уровень)
	<i>OK 8</i>	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации
	<i>OK 10</i>	Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей)

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

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

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

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **иметь навыки:**

- выполнения и применения основных жизненно необходимых двигательных умений;
- выполнения технических приёмов в конкретных видах спорта, входящих в содержание рабочей программы по дисциплине «Физическая культура».

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины определяется в соответствии с ГОС по специальности (СПО), профессии (НПО).

При реализации программы среднего (полного) общего образования дисциплина «Физическая культура» изучается из расчета 2 часа в неделю независимо от срока реализации программы.

На изучение дисциплины предусмотрено:

- в пределах основной профессиональной образовательной программы НПО – 114 часов;
- в пределах основной профессиональной образовательной программы СПО – 78 часов.

Дисциплина «Физическая культура» предусматривает еженедельно 2 часа обязательных аудиторных занятий и 2 часа самостоятельной учебной нагрузки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных секциях и секциях оздоровительной направленности).

По степени двигательной деятельности, рекомендуемыми видами спорта для занятий в секциях являются: баскетбол, волейбол, легкая атлетика, мини-футбол, настольный теннис.

В целях повышения общего уровня физической и интеллектуальной подготовленности обучающихся, развития логического мышления рекомендуется формирование секций оздоровительной направленности: аэробика, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, секция общей физической подготовки, туристической подготовки, шашек и шахмат.

Перечень спортивных секций утверждается директором организации образования, по представлению руководителем физического воспитания, согласно предусмотренных учебным планом часов на дисциплину «Физическая культура». Если в организации образования существуют объективные причины, не позволяющие удовлетворить выбор студентами конкретной секции (отсутствие специалистов, спортивной базы и инвентаря),

допускается увеличение количества часов в созданных секциях и увеличение количества секций одного вида. (Например, при отсутствии спортивного зала для игр, но при наличии тренажерного зала, могут быть созданы несколько секций атлетической гимнастики).

Рекомендуемое количество часов в секциях:

– оздоровительной направленности – 78–156 часов (2 занятия в неделю по 1 часу, или одно занятие в неделю по 2 часа). Наполняемость группы – от 8 и более человек;

– в секциях спортивной направленности – 156–200 часов (2–3 занятия в неделю по 2–3 часа и участие в соревнованиях). Наполняемость группы – от 8 и более человек.

Примерное распределение обязательной учебной нагрузки на изучение дисциплины в пределах основных профессиональных образовательных программ НПО и СПО

№ п/п	Наименование разделов программы	Количество часов	
		НПО	СПО
I	Теоретические занятия	4	2
	1. Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии учащихся и обучающихся	2	2
	2. Основы здорового образа жизни	2	
II	Методико-практический раздел	8	6
	1. Методика разработки и проведения комплекса обще-подготовительных упражнений.	1	1
	2. Методика разработки и проведения комплекса общеразвивающих упражнений.	1	1
	3. Методика освоения элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	2	
	4. Методика организации и проведения туристического похода	4	4
III	Практический раздел	96	66
3.1	Легкая атлетика	24	12
	1. Бег на короткие дистанции.	6	4
	2. Бег на средние дистанции.	6	2
	3. Прыжок в длину с места (с разбега, в высоту).	4	2
	4. Эстафетный бег.	4	2
	5. Метание гранаты	4	2
3.2	Гимнастические упражнения	16	8
	1. ОФП и ППФП.	12	6
	2. Прикладные упражнения	4	2
3.3	Спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол по выбору)	48	38
	1. Техника игры.	31	25
	2. Тактика игры в нападении.	8	6
	3. Тактика игры в защите.	8	6
	4. Правила соревнований	1	1
3.4	Туризм	8	8
IV	Тестирование	6	4
	Обязательная учебная нагрузка (всего)	114	78

**Примечание.*

Выбор тем для изучения и распределение часов на темы происходит в зависимости от контингента обучающихся и наличия материально-технической базы.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

(в таблице представлено количество часов, предусмотренных в пределах основных профессиональных образовательных программ НПО и СПО)

Вид учебной работы	Объём часов	
	НПО	СПО
Максимальная нагрузка (всего)	171	*
Обязательная учебная нагрузка (всего)	114*	78*
В том числе:	*	*
Теоретические занятия	4*	2*
Методико-практические занятия	8*	6*
Практические занятия	96*	66*
Тестирование	6*	4*
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	114*	78*
В том числе:		
Самостоятельная учебная нагрузка (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных секциях)	114*	78*
Участие в спортивно-массовых мероприятиях	Согласно плану спортивно–массовых мероприятий	
Итоговая аттестация в форме (указать). В этой строке часы не указываются	Зачет	

Во всех ячейках со звездочкой (*) следует указать объем часов на весь период обучения.

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины

«Физическая культура»

(в таблице представлено количество часов, предусмотренных в пределах основных профессиональных образовательных программ НПО и СПО)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов		Уровень освоения
		НПО	СПО	
Раздел I. Теоретический		4*	2*	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии учащихся и обучающихся	Понятия: физическая культура, спорт, физическое развитие, физическая подготовленность. Физическая культура как учебная дисциплина. Ценности физической культуры. Общий режим дня. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физическая культура и спорт в ПМР	2*	2*	1
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни	Понятия: здоровье, здоровый образ жизни, самосовершенствование. Организм человека. Режим дня. Сон. Рациональное питание. Двигательная активность. Самоконтроль. Средства физической культуры в совершенствовании функциональных возможностей организма, обеспечении его умственной и физической деятельности, устойчивости к различным условиям внешней среды	2*	*_	1
Раздел II. Методико-практический		8*	6*	
Тема 2.1. Методика разработки и проведения комплекса общеподготовительных упражнений	Основное назначение общеподготовительных упражнений. Дозировка. Упражнения без предметов. Принципы разработки комплекса упражнений в зависимости от направленности двигательных задач занятия	1*	1*	1, 2
Тема 2.2. Методика разработки и проведения комплекса общеразвивающих упражнений	Понятия: норма и доза нагрузки. Индивидуальные и групповые упражнения. Принципы разработки комплекса общеразвивающих упражнений	1*	1*	1, 2

Тема 2.3 Методика проведения физкультурных микропауз (ФМП) и физкультурных минут (ФМ) в режиме учебного дня	Признаки утомления. Комплекс ФМ общего воздействия. Комплекс ФМ, улучшающий мозговое кровообращение. Комплекс ФМ, улучшающий кровообращение в нижних конечностях и области таза. Комплекс упражнений, снимающий утомление глаз	2*	—*	1, 2
Тема 2.4. Методика организации и проведения туристического похода	Гигиена туриста. Техника безопасности в туристическом походе. Правила охраны природы. Оказание первой доврачебной помощи. Движение по маршруту. Преодоление преград. Ориентирование по азимуту	4*	4*	1, 2, 3
Раздел III. Практический	Практические учебные занятия	96*	66*	
3.1. Лёгкая атлетика	Правила проведения соревнований. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	24*	12*	
Тема 3.1.1. Бег на короткие дистанции	Специально-беговые упражнения. Анализ техники спринтерского бега: низкий, высокий старт, стартовый разбег, свободный бег по дистанции, финиширование. Особенности техники бега по прямой на дистанции 100 м	6*	4*	1, 2, 3
Тема 3.1.2. Бег на средние дистанции	Анализ техники бега: высокий старт и стартовое ускорение, бег по дистанции (работа рук и ног, дыхание), финиш и остановка после бега	6*	2*	1,2
Тема 3.1.3. Эстафетный бег	Специально-беговые упражнения. Анализ техники эстафетного бега: техника передачи эстафетной палочки, низкий, высокий старт, старт бегуна, принимающего эстафету; стартовый разбег, свободный бег по дистанции, финиширование	4*	2*	1, 2, 3
Тема 3.1.4. Прыжок в длину с места	Подготовительные упражнения для развития прыгучести. Анализ техники прыжка в длину с места: подготовка к отталкиванию, отталкивание, полёт, приземление	2*	2*	1, 2, 3
Тема 3.1.5. Прыжок в длину с разбега	Анализ техники прыжка в длину с разбега различными способами: индивидуальный разбег, отталкивание, полет и приземление	2*	—*	1, 2
Тема 3.1.6. Метание гранаты	Техника хвата и выпуска снаряда. Специальные бросковые упражнения. Фазы: разбег, обгон снаряда (бросковые шаги), финальное усилие (бросок), остановка после метания. Метание на дальность и в цель	4*	2*	1, 2
			—	

3.2. Баскетбол	Официальные правила баскетбола. Техника безопасности на занятиях баскетболом	20*	18*	
Тема 3.2.1. Техника перемещений	Стойка. Ходьба. Бег. Остановки. Повороты. Прыжок. Передвижения с изменением скорости, с изменением направления движения	1*	1*	1, 2, 3
Тема 3.2.2. Техника ловли и передачи мяча	Ловля двумя и одной рукой мяча на уровне груди, «высокого», «низкого», «катящегося», после отскока. Ловля на месте, в движении, в прыжке. Ловля при встречном и поступательном движении мяча. Передача двумя руками от груди, сверху, снизу, с отскоком. Передача одной рукой от плеча, от головы, сверху, сбоку, снизу, с отскоком от площадки. Передачи на месте, в движении	4*	4*	1, 2, 3
Тема 3.2.3. Техника ведения мяча	Ведение правой (левой) рукой, попеременно правой и левой рукой. Ведение с изменением скорости, направления	4*	4*	1, 2, 3
Тема 3.2.4. Техника броска мяча в корзину	Бросок одной (двумя) руками с места. Бросок мяча в движении после «двух шагов»: <ul style="list-style-type: none"> а) после ведения; б) после ловли. Штрафной бросок	3*	3*	1, 2, 3
Тема 3.2.5. Тактика игры в нападении	Индивидуальные действия без мяча и с мячом. Групповые действия 2-х и 3-х игроков. Командные действия: <ul style="list-style-type: none"> а) нападение против персональной защиты 	4*	3*	1, 2, 3
Тема 3.2.6. Тактика игры в защите	Индивидуальные действия против нападающего без мяча и с мячом. Борьба за отскок. Групповые действия: взаимодействие двух игроков: <ul style="list-style-type: none"> а) переключение; б) отступление и проскальзывание 	4*	3*	1, 2
3.3. Волейбол	Официальные правила волейбола. Техника безопасности на занятиях волейболом	28*	20*	
Тема 3.3.1. Техника перемещений	Стойка. Ходьба. Бег. Перемещения приставными шагами. Двойной шаг вперед, назад. Скачок. Остановка шагом, прыжком. Прыжки. Сочетание способов перемещений	3*	2*	1, 2, 3
Тема 3.3.2. Техника передачи мяча	Передача мяча сверху двумя руками: <ul style="list-style-type: none"> а) вверх–вперед; в) стоя спиной в направлении передачи. Передача мяча снизу двумя руками: <ul style="list-style-type: none"> а) вверх–вперед; б) из глубины площадки пасующему; в) стоя спиной в направлении передачи 	5*	4*	1, 2, 3

	Переноска одного вдвоем: а) способом «на соединенных руках»; б) способом «на палке»			
3.5. Туризм		8*	8*	
Тема 3.5.1. Подготовка похода	Плана подготовки похода: разработка маршрута, плана-графика движения, сметы расходов, определение перечня необходимых продуктов питания	1*	1*	1, 2, 3
Тема 3.5.2. Туристическое снаряжение	Способы упаковки снаряжения и укладки рюкзака. Установка палатки	2*	2*	1, 2, 3
Тема 3.5.3. Тактика движения	Способы движения	1*	1*	1, 2, 3
Тема 3.5.4. Техника преодоления препятствий	Способы преодоления препятствий: подъем и спуск по склону. Организация страховки и самостраховки	1*	1*	1, 2
Тема 3.5.5. Туристический быт	Оформление бивака. Разжигание костра и приготовление пищи	1*	1*	1, 2, 3
Тема 3.5.6. Туристические навыки	Виды костров (шалаш, колодец, решетка, таёжный)	1*	1*	1, 2, 3
Тема 3.5.7. Доврачебная помощь и гигиена туриста	Способы оказания доврачебной помощи. Оказание помощи при пищевых отравлениях, при солнечном ударе	1*	1*	1, 2
Тестирование	Упражнения: а) бег 30 м; б) челночный бег 4*9 м; в) прыжки в длину с места; г) бег 500 (1000) м; д) наклон вперед из положения стоя; е) подтягивание на перекладине	6*	4*	1, 2
	Самостоятельная работа обучающихся. Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта. Участие в спортивно-массовых мероприятиях согласно плану физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий	114*	78*	1, 2, 3

Во всех ячейках со звездочкой (*) следует указать объем часов на весь период обучения.

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (формирование новых знаний);
2. – расчлененно-конструктивный и целостно-конструктивный (формирование двигательных умений под руководством преподавателя, путём изучения действия в целостной структуре, или расчленения на отдельные фазы с последующим соединением в единое целое);
3. – частично-поисковый, поисковый (выполнение изученных двигательных действий без контроля преподавателя, решение проблемных ситуаций путём самостоятельного выбора и демонстрации наиболее оптимального в данной ситуации двигательного действия из ранее изученных).

Раздел I. Теоретический

Основная цель данного раздела – формирование у обучающихся ценностно-смысловой ориентации к здоровому образу жизни.

Теоретический материал должен объединять основные понятия, принципы и термины с научными фактами, объясняющими ценность занятий физическими упражнениями для достижения необходимого организму объема двигательной активности. Помимо формирования основной базы знаний по обязательной тематике, у обучающихся желательно выработать устойчивую мотивацию к самосовершенствованию, и умение анализировать, объяснять и адаптировать рекомендации по практическому использованию полученных знаний.

Наиболее приемлемая для решения вышеперечисленных задач форма проведения занятий – **лекция–беседа**.

Приобретенные теоретические знания должны являться у обучающихся основой для формирования умений и навыков на методико-практических занятиях.

Тема 1. Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии учащихся и обучающихся

	<i>Программный материал</i>
Обучающийся должен знать	Основные цели, принципы и понятия физической культуры; – ценности физической культуры; – общие требования учебной дисциплины «Физическая культура»
Обучающийся должен уметь	– определить свою физическую и функциональную подготовленность; – рационально распределять время в общем режиме дня для самостоятельных занятий физическими упражнениями
Краткое содержание	Понятия: физическая культура, спорт, физическое развитие, физическая подготовленность. Физическая культура как учебная дисциплина. Ценности физической культуры. Общий режим дня. Профессионально–прикладная физическая подготовка. Физическая культура и спорт в ПМР

Тема 2. Основы здорового образа жизни

	Программный материал
Обучающийся должен знать	Основные составляющие понятия здорового образа жизни; основные критерии эффективности ЗОЖ
Обучающийся должен уметь	Дать самооценку образу жизни. Составить план общего ежедневного и недельного режима дня в системе ЗОЖ
Краткое содержание	Понятия: здоровье, здоровый образ жизни, самосовершенствование. Организм человека. Режим дня. Сон. Рациональное питание. Двигательная активность. Самоконтроль. Средства физической культуры в совершенствовании функциональных возможностей организма, обеспечения его умственной и физической деятельности, устойчивости к различным условиям внешней среды

Раздел II Методико-практический

Основная цель методико-практических занятий – формирование у обучающихся личного опыта в овладении и применении методов и средств физической культуры в условиях учебных занятий, во вне учебной деятельности, в быту и на отдыхе.

Содержание занятий должно обеспечивать необходимый объем умений и навыков для постоянного физического самосовершенствования и последующей готовности к применению знаний в социально-профессиональной деятельности.

Выбранные для изучения темы, входящие в содержание данного раздела, необходимо периодически закреплять на практических занятиях.

Тема 1. Методика разработки и проведения комплекса общеподготовительных упражнений*

	Программный материал
Обучающийся должен знать	Значение общеподготовительных упражнений в структуре занятия. Принципы разработки комплекса общеподготовительных упражнений. Технику выполнения упражнений без предметов и с предметами
Обучающийся должен уметь	Подготовить организм к предстоящему решению двигательных задач в основной части занятия. Методически и технически грамотно выполнять комплексы упражнений.
Краткое содержание	Основное назначение обще подготовительных упражнений. Дозировка. Упражнения без предметов и с предметами (мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки). Принципы разработки комплекса упражнений в зависимости от направленности двигательных задач занятия.

Тема 2. Методика разработки и проведения комплекса общеразвивающих упражнений*

	Программный материал
Обучающийся должен знать	Правила дозирования нагрузки. Технику выполнения упражнений. Принципы разработки комплекса ОРУ
Обучающийся должен уметь	Составить комплекс ОРУ. Методически и технически грамотно выполнять общеразвивающие упражнения. Дозировать и нормировать нагрузку по состоянию организма
Краткое содержание	Понятия: норма и доза нагрузки. Индивидуальные и групповые упражнения. Упражнения с использованием набивных мячей, гимнастической скамейки, гимнастической стенки, отягощений. Принципы разработки комплекса общеразвивающих упражнений

Тема 3. Методика проведения физкультурных микропауз (ФМП) и физкультурных минут (ФМ) в режиме учебного дня*

	Программный материал
Обучающийся должен знать	Назначение ФМ и ФМП. Принципы проведения ФМ и ФМП. Комплексы упражнений: 1) общего воздействия; 2) улучшающий мозговое кровообращение; 3) улучшающий кровообращение в нижних конечностях и области таза; 4) снимающий утомление глаз
Обучающийся должен уметь	Определить свое функциональное состояние. Методически грамотно составить и выполнить комплекс упражнений, соответствующий потребностям организма
Краткое содержание	Признаки утомления. Комплекс ФМ общего воздействия. Комплекс ФМ, улучшающий мозговое кровообращение. Комплекс ФМ, улучшающий кровообращение в нижних конечностях и области таза. Комплекс упражнений, снимающий утомление глаз

Тема 4. Методика освоения элементов профессионально-прикладной физической подготовки*

	Программный материал
Обучающийся должен знать	Особенности воздействия своей профессиональной деятельности на организм. Профилактические мероприятия по предупреждению профессиональных заболеваний. Комплексы упражнений, снимающие признаки «профессионального утомления»
Обучающийся должен уметь	Разработать комплекс физических упражнений для эффективной адаптации организма к условиям трудовой деятельности. Методически грамотно выполнять физические упражнения, снимающие утомление. Рационально использовать средства ППФП для профилактики заболеваний, связанных с профессиональной деятельностью
Краткое содержание	Особенности профессии, влияющие на функциональное состояние организма. Роль физических упражнений в системе профилактики профессиональных заболеваний. Комплексы упражнений: утренняя гигиеническая гимнастика, вводная гимнастика, физкультурная минутка, физкультурная микропауза

Тема 5. Методика проведения профилактических и восстановительных мероприятий средствами физической культуры*

	<i>Программный материал</i>
Обучающийся должен знать	Основные средства профилактики травматизма, простудных заболеваний, стрессовых состояний. Основы самоконтроля при выполнении физических упражнений. Структуру восстановительных мероприятий после перенесенных заболеваний. Основные приемы и правила проведения самомассажа
Обучающийся должен уметь	Осуществлять самоконтроль за функциональным состоянием организма. Применять средства физической культуры в целях профилактики заболеваний. Использовать доступные восстановительные средства после тренировочных нагрузок и напряженной умственной деятельности
Краткое содержание	Правила техники безопасности на занятиях физическими упражнениями. Средства профилактики травматизма, простудных заболеваний, стрессовых состояний. Показатели самоконтроля. Восстановление функциональных систем организма средствами физической культуры. Самомассаж как профилактическое и восстановительное средство

Тема 6. Методика организации и проведения туристического похода*

	<i>Программный материал</i>
Обучающийся должен знать	Правила гигиены, охраны природы и поведения в туристическом походе. Правила оказания первой помощи в походе. Технику преодоления естественных преград. Технику вязки узлов. Типы и виды костров
Обучающийся должен уметь	Осуществлять укладку рюкзака и группового снаряжения. Преодолевать реальные, естественные преграды. Оказывать первую помощь при травмах, ожогах, потере сознания. Установить палатку. Разводить костер и готовить пищу
Краткое содержание	Гигиена туриста. Техника безопасности в туристическом походе. Правила охраны природы. Оказание первой, доврачебной помощи. Движение по маршруту, ориентирование по азимуту. Преодоление преград. Организация бивака. Разведение костра и приготовление пищи

Раздел III. Практический

Основная цель практических занятий – формирование различных спортивных и жизненно важных двигательных умений и навыков, способствующих укреплению здоровья и сохранению оптимального уровня общей работоспособности.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

<i>Тема</i>	<i>Программный материал*</i>
Тема 1	<i>Бег на короткие дистанции</i>
Обучающийся должен знать	Особенности техники бега на различных спринтерских дистанциях. Технические характеристики спринтерского бега
Обучающийся должен уметь	Выполнять специально-беговые упражнения. Выполнять команды для выхода с низкого (высокого) старта. Технически правильно преодолевать спринтерские дистанции
Краткое содержание	Специально-беговые упражнения. Анализ техники спринтерского бега: низкий (высокий) старт, стартовый разбег, свободный бег по дистанции, финиширование. Особенности техники бега по прямой, по виражу на дистанциях 100, 200 и 400 м
Тема 2	<i>Эстафетный бег</i>
Обучающийся должен знать	Технические характеристики эстафетного бега.
Обучающийся должен уметь	Выполнять специально-беговые упражнения. Технически правильно выполнять старт и передачу эстафеты. Технически грамотно преодолевать спринтерские дистанции
Краткое содержание	Специально-беговые упражнения. Анализ техники эстафетного бега: техника передачи эстафетной палочки, низкий (высокий) старт, старт бегуна, принимающего эстафету, стартовый разбег, свободный бег по дистанции, финиширование. Особенности техники бега по прямой, по виражу на дистанциях 100, 200 и 400 м. Эстафетный бег 4x60 м, 4x100 м
Тема 3	<i>Бег на средние дистанции.</i>
Обучающийся должен знать	Технические характеристики бега на средние дистанции. Тактические действия преодоления дистанции в соревновательных условиях
Обучающийся должен уметь	Технически грамотно выполнять бег на различные дистанции
Краткое содержание	Анализ техники бега: высокий старт и стартовое ускорение, бег по дистанции (работа рук и ног, дыхание), финиш и остановка после бега.
Тема 4	<i>Кроссовая подготовка</i>
Обучающийся должен знать	Технические характеристики бега по различному грунту
Обучающийся должен уметь	Правильно преодолевать препятствия и выполнять бег по различному грунту. Тактически грамотно распределять силы по дистанции.
Краткое содержание	Бег по различному покрытию (травяное, земляное, песок), взбегание на склон, сбегание со склона. Дыхание во время бега

Тема 5	Прыжок в длину с места
Обучающийся должен знать	Технику выполнения прыжка в длину с места
Обучающийся должен уметь	Технически правильно выполнять все фазы прыжка
Краткое содержание	Подготовительные упражнения для развития прыгучести. Анализ техники прыжка в длину с места: подготовка к отталкиванию, отталкивание, полёт, приземление
Тема 6	Прыжок в длину с разбега
Обучающийся должен знать	Технику выполнения прыжка в длину с разбега одним из способов: «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»
Обучающийся должен уметь	Индивидуально подбирать разбег. Технически правильно выполнять все фазы прыжка
Краткое содержание	Подготовительные упражнения для развития прыгучести. Анализ техники прыжка в длину с разбега различными способами: индивидуальный разбег, отталкивание, полет и приземление
Тема 7	Прыжок в высоту с разбега
Обучающийся должен знать	Технику выполнения прыжка в высоту с разбега способами «перешагивание»
Обучающийся должен уметь	Индивидуально подбирать разбег. Технически правильно выполнять отталкивание. Технически правильно работать руками и ногами в полете и приземлении
Краткое содержание	Анализ техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»: разбег, отталкивание, полет и приземление
Тема 8	Метание гранаты
Обучающийся должен знать	Технику выполнения метания. Правила соревнований
Обучающийся должен уметь	Выполнять обгон снаряда – бросковые шаги («скрестные»). Выполнять финальное усилие и остановку после броска
Краткое содержание	Техника хвата и выпуска снаряда. Специальные бросковые упражнения. Фазы: разбег, обгон снаряда (бросковые шаги), финальное усилие (бросок), остановка после метания. Метание на дальность и в цель
Тема 9	Толкание ядра
Обучающийся должен знать	Технику выполнения толкания. Правила соревнований
Обучающийся должен уметь	Выполнять толкание ядра
Краткое содержание	Держание снаряда. Фазы: подготовительная к разбегу (скачку, повороту), разбег скачком (поворотом), финальное усилие (выталкивание ядра), торможение (удержание равновесия)

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

БАСКЕТБОЛ

<i>ТЕМА</i>	<i>Программный материал*</i>
<i>Тема 1</i>	<i>Техника перемещений</i>
Обучающийся должен знать	Основные способы перемещения по площадке
Обучающийся должен уметь	Выполнять все способы перемещения в сочетании с другими приемами игры
Краткое содержание	Стойка. Ходьба. Бег. Остановки. Повороты. Прыжок. Передвижения с изменением скорости, с изменением направления движения нападающего и защитника. Сочетание рывков с финтами
<i>Тема 2</i>	<i>Техника ловли и передачи мяча</i>
Обучающийся должен знать	Технические характеристики способов ловли мяча. Технические характеристики способов и видов передачи мяча
Обучающийся должен уметь	Выполнять ловлю и передачу мяча в игровой ситуации
Краткое содержание	Ловля двумя и одной рукой мяча на уровне груди, «высокого», «низкого», «катящегося», после отскока. Ловля на месте, в движении, в прыжке. Ловля при встречном и поступательном движении мяча. Передача двумя руками от груди, сверху, снизу, «из рук в руки», с отскоком. Передача одной рукой от плеча, от головы, сверху, сбоку, снизу, «из рук в руки», с отскоком от площадки. «Скрытые» передачи. Передачи на месте, в движении, в прыжке. Ближние, средние и дальние передачи. Встречные, поступательные передачи
<i>Тема 3</i>	<i>Техника ведения мяча</i>
Обучающийся должен знать	Основы ведения мяча; технические характеристики ведения мяча
Обучающийся должен уметь	Выполнять ведение мяча с изменением направления и скорости. Производить ведение мяча с сопротивлением защитника
Краткое содержание	Ведение правой (левой) рукой, попеременно правой и левой рукой. Ведение с изменением скорости, направления. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Финты при ведении. Ведение с сопротивлением
<i>Тема 4</i>	<i>Техника броска мяча в корзину</i>
Обучающийся должен знать	Основные разновидности бросков мяча в корзину; технические характеристики бросков
Обучающийся должен уметь	Эффективно выполнять: <ul style="list-style-type: none"> – бросок мяча в движении; – бросок с места, с ближней и средней дистанции; – штрафной бросок; – добивание
Краткое содержание	Бросок одной (двумя) руками с места. Бросок мяча в движении после «двух шагов»: <ul style="list-style-type: none"> – после ведения; – после ловли. Штрафной бросок. Добивание. Броски в сочетании с другими игровыми приемами

<i>Тема 5</i>	<i>Техника овладения мячом</i>
Обучающийся должен знать	Способы отбора мяча у соперника. Технические характеристики способов овладения мячом
Обучающийся должен уметь	Овладеть мячом в борьбе за отскок. Осуществлять отбор мяча у соперника им овладевшего
Краткое содержание	<p>Выбивание:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) у игрока, стоящего с мячом в руках; б) у игрока, овладевшего мячом в прыжке; в) у игрока, осуществляющего ведение мяча. <p>Вырывание. Перехват:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) при передаче; б) при ведении. <p>Накрывание мяча при броске. Отбивание мяча при броске. Овладение мячом, отскочившим от щита или корзины</p>
<i>Тема 6</i>	<i>Тактика игры в нападении</i>
Обучающийся должен знать	Возможные индивидуальные и коллективные действия для проведения атаки
Обучающийся должен уметь	Выбирать и использовать наиболее целесообразные средства и способы участия в эффективной атаке
Краткое содержание	<p>Индивидуальные действия без мяча и с мячом. Групповые действия 2–х и 3–х игроков. Командные действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> – нападение против персональной защиты; – нападение против зонной защиты; – быстрый прорыв
<i>Тема 7</i>	<i>Тактика игры в защите</i>
Обучающийся должен знать	Индивидуальные и коллективные действия для организации выбранной системы защиты
Обучающийся должен уметь	Выбирать и использовать наиболее эффективные действия для отбора мяча у соперника и срыва атаки
Краткое содержание	<p>Индивидуальные действия против нападающего без мяча и с мячом. Борьба за отскок. Групповые действия (взаимодействие двух игроков):</p> <ul style="list-style-type: none"> – переключение; – отступление и проскальзывание. <p>Командные действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> – персональная защита; – зонная защита

ВОЛЕЙБОЛ

ТЕМА	Программный материал*
<i>Тема 1</i>	<i>Техника перемещений.</i>
Обучающийся должен знать	Основные способы перемещения по площадке.
Обучающийся должен уметь	Выполнять все способы перемещения по площадке в сочетании с другими приемами игры

Краткое содержание	Стойка. Ходьба. Бег. Перемещения приставными шагами. Двойной шаг вперед, назад. Скачок. Остановка шагом, прыжком. Прыжки. Сочетание способов перемещений
Тема 2	Техника передачи мяча
Обучающийся должен знать	Технические характеристики способов передачи мяча
Обучающийся должен уметь	Выполнять эффективные передачи мяча в игровой обстановке
Краткое содержание	Передача мяча сверху двумя руками: – вверх – вперед; – из глубины площадки для нападающего удара; – стоя спиной в направлении передачи; – в прыжке. Передача мяча снизу двумя руками: – вверх – вперед; – из глубины площадки пасующему; – стоя спиной в направлении передачи
Тема 3	Техника приема мяча
Обучающийся должен знать	Технические характеристики способов приема мяча
Обучающийся должен уметь	Эффективно выполнять прием мяча в процессе игры
Краткое содержание	Прием мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча снизу одной рукой. Прием мяча, отскочившего от сетки
Тема 4	Техника подачи мяча
Обучающийся должен знать	Технические характеристики способов подачи мяча
Обучающийся должен уметь	Эффективно выполнять подачу мяча в игровой обстановке
Краткое содержание	Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя прямая подача. Верхняя боковая подача. Силовая подача. Планирующая подача. Подача в заданную зону
Тема 5	Техника нападающего удара.
Обучающийся должен знать	Технические характеристики способов нападающего удара
Обучающийся должен уметь	Эффективно выполнять нападающий удар в процессе игры
Краткое содержание	Прямой нападающий удар. Боковой нападающий удар. Удар с переводом. Обманные удары. Нападающие удары с задней линии
Тема 6	Техника блокирования
Обучающийся должен знать	Технические характеристики блокирования
Обучающийся должен уметь	Выполнять блокирование в сочетании с другими техническими приемами
Краткое содержание	Одиночное и групповое блокирование

<i>Тема 7</i>	<i>Тактика игры в нападении</i>
Обучающийся должен знать	Возможные индивидуальные и коллективные действия для проведения атаки
Обучающийся должен уметь	Выбирать и использовать наиболее целесообразные способы участия в эффективной атаке
Краткое содержание	<p>Индивидуальные действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> – тактические действия при передачах (выбор места, перемещения, первая и вторая передачи); – тактические действия при подачах («на слабого», меняя способы подачи); – тактические действия при нападающих ударах (удар или «обман» в зависимости от характера передачи и блокирования). <p>Групповые действия: взаимодействия игроков:</p> <ul style="list-style-type: none"> – передней линии при первой передаче; – задней и передней линии при первой передаче; – задней линии при первой передаче; – передней линии при второй передаче; – передней и задней линии при второй передаче; – задней линии при второй передаче; – внутри линий и между ними при сочетании первых и вторых передач. <p>Командные действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> – системы нападения со второй передачи связующего игрока передней линии; – системы нападения со второй передачи связующего игрока задней линии; – системы нападения с первой передачи
<i>Тема 8</i>	<i>Тактика игры в защите</i>
Обучающийся должен знать	Индивидуальные и коллективные действия для организации защиты
Обучающийся должен уметь	Выбирать и использовать наиболее эффективные действия для организации системы защиты
Краткое содержание	<p>Индивидуальные действия: выбор места (при приеме мяча с подачи, от нападающего удара, на страховке, для блокирования). Блокирование. Страховка и само страховка блокирующего.</p> <p>Групповые действия:</p> <p>Взаимодействия игроков задней линии;</p> <p>Взаимодействия:</p> <ul style="list-style-type: none"> – блокирующих; – защитников с блокирующими; – блокирующих со страхующими; – страхующих. <p>Командные действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> – системы защиты при приеме мяча после подачи; – системы защиты при блокировании нападающих ударов

ФУТБОЛ (МИНИ-ФУТБОЛ)

<i>ТЕМА</i>	<i>Программный материал*</i>
<i>Тема 1</i>	<i>Техника перемещения</i>
Обучающийся должен знать	Технику передвижений с изменением скорости и направления
Обучающийся должен уметь	Перемещаться различными способами
Краткое содержание	Старт из различных положений, перемещение спиной вперед, боком, прыжками, повороты
<i>Тема 2</i>	<i>Техника остановки мяча</i>
Обучающийся должен знать	Технику остановки катящегося мяча внутренней и внешней стороной стопы, летящего мяча грудью и бедром
Обучающийся должен уметь	Останавливать катящийся и летящий мяч
Краткое содержание	Остановка грудью, бедром, внешней и внутренней стороной стопы
<i>Тема 3</i>	<i>Техника передачи мяча</i>
Обучающийся должен знать	Технику передачи мяча различными способами
Обучающийся должен уметь	Выполнять передачи изученными способами
Краткое содержание	Передача головой, подъемом, внутренней и внешней стороной стопы
<i>Тема 4</i>	<i>Техника ударов мяча</i>
Обучающийся должен знать	Технику ударов мяча различными способами
Обучающийся должен уметь	Выполнять удары по катящемуся и летящему мячу
Краткое содержание	Удары головой, внешней и внутренней стороной стопы в сочетании с другими приемами игры
<i>Тема 5</i>	<i>Тактика игры в нападении</i>
Обучающийся должен знать	Индивидуальные и коллективные действия при организации атаки
Обучающийся должен уметь	Принимать участие в организации и проведении атаки
Краткое содержание	Фланговое нападение и нападение по центру.
<i>Тема 6</i>	<i>Тактика игры в защите</i>
Обучающийся должен знать	Особенности личной и зонной защиты
Обучающийся должен уметь	Выбирать способ защиты в зависимости от игровой ситуации
Краткое содержание	Индивидуальный, коллективный отбор мяча. Личная и зонная защита

ГАНДБОЛ

<i>ТЕМА</i>	<i>Программный материал*</i>
Обучающийся должен знать	Основные технические и тактические приемы игры
Обучающийся должен уметь	Демонстрировать технику игры в защите и нападении
Краткое содержание	Техника перемещений. Способы ведения мяча. Техника ловли мяча двумя руками, одной рукой без сопротивления и с сопротивлением противника. Техника передачи одной рукой сверху, снизу, сбоку, в прыжке. Техника бросков мяча сверху, снизу, сбоку. Техника игры вратаря. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите
<i>Тема 1</i>	<i>Основные стойки игрока. Техника перемещений</i>
Обучающийся должен знать	Применение основных стоек игрока
Обучающийся должен уметь	Выполнять перемещение в стойках
Краткое содержание	Основные стойки. Ходьба. Бег. Остановки. Прыжки. Повороты. Бег с изменением направления и скорости
<i>Тема 2</i>	<i>Техника ловли и передачи мяча</i>
Обучающийся должен знать	Технические характеристики способов ловли мяча; Технические характеристики способов и видов передачи мяча
Обучающийся должен уметь	Выполнять ловлю и передачу мяча в игровой ситуации
Краткое содержание	Ловля мяча двумя руками, ловля мяча одной рукой, передача согнутой рукой сверху, передача двумя руками от груди, передача двумя руками сверху, передача мяча с отскоком от площадки
<i>Тема 3</i>	<i>Техника ведения мяча</i>
Обучающийся должен знать	Технические характеристики ведения мяча
Обучающийся должен уметь	Выполнять все виды ведения
Краткое содержание	Ведение в низкой, средней и высокой стойках, с изменением скорости и направления движения
<i>Тема 4</i>	<i>Техника бросков мяча</i>
Обучающийся должен знать	Технические характеристики бросков мяча.
Обучающийся должен уметь	Выполнять основные виды бросков
Краткое содержание.	Бросок в опорном положении, в прыжке, в падении, с места и с разбега
<i>Тема 5</i>	<i>Техника овладения мячом</i>
Обучающийся должен знать	Способы отбора мяча у соперника. Технические характеристики способов овладения мячом
Обучающийся должен уметь	Осуществлять отбор мяча у соперника
Краткое содержание	Блокирование. Выбивание. Отбор мяча при броске.

<i>Тема 6</i>	<i>Техника вратаря</i>
Обучающийся должен знать	Технические характеристики приёмов защиты и нападения
Обучающийся должен уметь	Выполнять технические приёмы в игровой ситуации
Краткое содержание	Стойка вратаря. Перемещения. Задержание мяча. Ловля мяча. Передачи мяча
<i>Тема 7</i>	<i>Тактика игры в защите</i>
Обучающийся должен знать	Системы личной и зонной защиты
Обучающийся должен уметь	Применять личную и зонную защиту в игровой ситуации
Краткое содержание	Функции игроков в защите: центральных, крайних
<i>Тема 8</i>	<i>Тактика игры в нападении</i>
Обучающийся должен знать	Тактические действия в нападении
Обучающийся должен уметь	Выполнять тактические действия без мяча и получать мяч только в движении
Краткое содержание	Быстрый прорыв. Тактика нападения против личной и зонной защиты

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

	<i>Программный материал*</i>
Обучающийся должен знать	Технические характеристики игровых приемов
Обучающийся должен уметь	Выполнять основные технические и тактические приемы игры
Краткое содержание	<p>Способы держания ракетки. Техника перемещений. Техника подачи мяча. Техника ударов по мячу:</p> <ul style="list-style-type: none"> – удар толчком; – удар подставкой; – удар с верхним вращением (накат); – удар с нижним вращением (подрезка). <p>Тактика одиночной игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> – тактика игры атакующего против атакующего; – тактика игры атакующего против защитника; – тактика игры защитника против атакующего; – тактика игры защитника против защитника. <p>Тактика парной игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> – тактика игры пары атакующего стиля; – тактика игры пары комбинированного стиля; – тактика игры пары защитного стиля

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

<i>ТЕМА</i>	<i>Программный материал*</i>
<i>Тема 1</i>	<i>Строевые приемы</i>
Обучающийся должен знать	Повороты на месте, кругом, в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь на месте и в движении. Передвижения в обход, противоходом, змейкой и т.д.
Обучающийся должен уметь	Демонстрировать технику перестроений. Четко и ясно подавать команды для перестроения
Краткое содержание	Построения. Перестроения. Повороты на месте и в движении
<i>Тема 2</i>	<i>Упражнения на перекладине</i>
Обучающийся должен знать	Технику выполнения подъема в упор силой. Технику выполнения подъема переворотом
Обучающийся должен уметь	Демонстрировать технику выполнения упражнений
Краткое содержание	Подтягивание в висе. Подъем переворотом
<i>Тема 3</i>	<i>Упражнения на брусьях</i>
Обучающийся должен знать	Технику выполнения висов и упоров. Технику выполнения стойки на плечах. Технику выполнения размахиваний. Технику выполнения соскоков махом вперед и назад
Обучающийся должен уметь	Демонстрировать технику висов, упоров, стоек, размахиваний, соскоков. Выполнять комбинации из вышеперечисленных упражнений
Краткое содержание	Висы. Упоры. Стойки. Размахивания. Соскоки махом вперед и назад
<i>Тема 4</i>	<i>Упражнения на разновысоких брусьях</i>
Обучающийся должен знать	Технику выполнения висов и упоров. Технику выполнения размахиваний. Технику выполнения соскоков махом вперед и назад
Обучающийся должен уметь	Демонстрировать технику висов, упоров, размахиваний, соскоков. Выполнять комбинации из вышеперечисленных упражнений
Краткое содержание	Висы. Упоры. Стойки. Размахивания. Соскоки махом вперед и назад. Седы. Перемахивания
<i>Тема 5</i>	<i>Опорный прыжок</i>
Обучающийся должен знать	Технику выполнения опорного прыжка
Обучающийся должен уметь	Демонстрировать технику опорного прыжка
Краткое содержание	<i>Юноши:</i> прыжок «ноги врозь» (гимнастический козел), «согнув ноги» <i>Девушки:</i> прыжок боком (гимнастический конь в ширину)
<i>Тема 6</i>	<i>Акробатические упражнения</i>
Обучающийся должен знать	Технику выполнения акробатических элементов
Обучающийся должен уметь	Выполнять комбинацию из 4–5 элементов
Краткое содержание	<i>Юноши:</i> длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью; равновесие на правой (левой), руки в стороны; переворот боком; стойка на голове и руках. <i>Девушки:</i> кувырок вперед, назад. Равновесие на одной. Полушпагат; «Мост» из положения лежа, поворот на 180° в упор

	присев, или поворот кругом в упор стоя на одном колене; кувырок вперед в упор присев в темпе; прыжок вверх с поворотом на 360°
Тема 7	Равновесие
Обучающийся должен знать	Технику выполнения упражнений в равновесии
Обучающийся должен уметь	Выполнять комбинацию из 4–5 элементов
Краткое содержание	<i>Девушки: Бревно.</i> Наскок в упор; сед ноги врозь; упор сидя сзади углом ноги врозь; скрестный шаг; равновесие на одной; шаг галопа; соскок прогнувшись в сторону махом одной и толчком другой

АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

	Программный материал*
Обучающийся должен знать	Строение мышц скелета. Влияние атлетических упражнений на организм. Упражнения с отягощением на наращивание силы и объема мышц, упражнения на рельеф. Методы: «супер сетов», «гигантских сетов», «пирамиды», «сокращенной амплитуды», «читинга». Правила соревнований по бодибилдингу и силовому троеборью. Тренировочные циклы и процессы восстановления организма после занятий
Обучающийся должен уметь	Правильно выполнять базовые упражнения с отягощениями для всех групп мышц
Краткое содержание	Специальные упражнения с отягощением: упражнения со штангой, гириями, гантелями, с собственным весом и на тренажерах

РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

	Программный материал*
Обучающийся должен знать	О влиянии занятий ритмической гимнастикой на организм. Правила проведения занятий ритмической гимнастикой. Противопоказания к занятиям
Обучающийся должен уметь	Составить комплекс упражнений ритмической гимнастики: – определить длительность комплекса и рассчитать время для каждой из его частей; – определить количество и направленность упражнений; – осуществить подбор музыкального произведения; – осуществить подбор конкретных упражнений. Технически грамотно выполнять упражнения. Осуществлять самоконтроль во время выполнения комплекса гимнастики
Краткое содержание	Мини-комплексы на основе различных танцевальных стилей (современного, русского, восточного). Комплексы упражнений для развития основных групп мышц

АЭРОБИКА

	<i>Программный материал*</i>
Обучающийся должен знать	О влиянии аэробных танцевально-гимнастических упражнений на организм. Правила техники безопасности и поведения на занятиях аэробикой. Противопоказания к занятиям
Обучающийся должен уметь	Составить комплекс упражнений аэробики. Технически грамотно выполнять упражнения. Дозировать нагрузку. Осуществлять самоконтроль за состоянием организма
Краткое содержание	Упражнения, направленные на согласование движений с музыкой. Музыкальные игры. Общеразвивающие упражнения. Элементы народных и современных танцев. Способы дозирования нагрузок. Составление комплексов

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

	<i>Программный материал*</i>
Обучающийся должен знать	Правила техники безопасности и поведения на занятиях ОФП и ППФП. Противопоказания к занятиям. Специфику воздействия гимнастических упражнений на различные группы мышц и суставов. Технику выполнения общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами. Комплексы упражнений, снимающие признаки «профессионального» утомления
Обучающийся должен уметь	Методически грамотно составить комплексы упражнений ОФП и ППФП: <ul style="list-style-type: none"> – технически грамотно выполнять упражнения; – дозировать нагрузку; – осуществлять самоконтроль за состоянием организма
Краткое содержание	Комплексы упражнений ППФП. <i>Общеразвивающие упражнения без предметов:</i> <ul style="list-style-type: none"> – упражнения для мышц рук и плечевого пояса; – упражнения для мышц ног; – упражнения для мышц шеи; – упражнения для мышц живота; – упражнения для мышц туловища; – комбинированные упражнения; – упражнения в парах. <i>Общеразвивающие упражнения с предметами:</i> <ul style="list-style-type: none"> – упражнения с гимнастической скамейкой; – упражнения на гимнастической стенке; – упражнения с набивными мячами; – упражнения с самодельными гантелями

Прикладные гимнастические упражнения

	<i>Программный материал*</i>
Обучающийся должен знать	Прикладное назначение упражнений. Правила и технику выполнения упражнений
Обучающийся должен уметь	Рационально ходить, бегать, преодолевать препятствия
Краткое содержание	<p>Лазанье по шесту, лестнице (горизонтальной, наклонной, вертикальной). Лазанье по гимнастической стенке. Лазанье по канату:</p> <p>а) вертикальный канат:</p> <ul style="list-style-type: none"> – лазанье в три приема; – лазанье в два приема; – завязывание стоя; – завязывание петель на бедре; – завязывание восьмеркой; <p>б) наклонный или горизонтальный канат:</p> <ul style="list-style-type: none"> – лазанье переступанием. <p>Перелезания. Переползание:</p> <ul style="list-style-type: none"> – переползание на четвереньках; – переползание на полчетвереньках; – переползание на боку; – переползание по-пластунски. <p>Поднятие и переноска тяжестей (гимнастической скамейки, гимнастического коня (козла), бревна. Поднятие и переноска человека:</p> <p>Переноска одного вдвоем:</p> <ul style="list-style-type: none"> – способом «на руках»; – способом «под руки и ноги»; – способом «на соединенных руках»; – способом «под ноги и спину»; – способом «на палке». <p>Переноска одним одного:</p> <ul style="list-style-type: none"> – способом «верхом на спине»; – способом «верхом на плечах»; – способом «на одном плече»; – способом «на руках». <p>Эстафета. Полоса препятствий с использованием бревна, перекладины, брусьев, коня</p>

КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА

	<i>Программный материал*</i>
Обучающийся должен знать	Правила выполнения корригирующих упражнений; противопоказания к занятиям

Обучающийся должен уметь	Определять «проблемные зоны» в телосложении. Методически грамотно составлять индивидуальный комплекс корригирующей гимнастики. Выполнять упражнения, контролируя самочувствие. Отслеживать динамику результатов
Краткое содержание	Индивидуальные комплексы направленного воздействия на «проблемные зоны» телосложения занимающихся

ТУРИЗМ

<i>ТЕМА</i>	<i>Программный материал*</i>
<i>Тема 1</i>	<i>Подготовка похода</i>
Обучающийся должен знать	Правила организации и проведения туристских походов. Особенности пешего, водного и велосипедного походов
Обучающийся должен уметь	Распределить обязанности в группе. Укладывать рюкзак. Организовать отдых, питание и быт
Краткое содержание	План подготовки похода: разработка маршрута, плана-графика движения, сметы расходов; определение перечня необходимых продуктов питания
<i>Тема 2</i>	<i>Туристическое снаряжение</i>
Обучающийся должен знать	Требования к предметам снаряжения. Виды рюкзаков и палаток
Обучающийся должен уметь	Устанавливать палатку. Устраивать очаг
Краткое содержание	Способы упаковки снаряжения и укладки рюкзака. Установка палатки
<i>Тема 3</i>	<i>Тактика движения</i>
Обучающийся должен знать	Обязанности направляющего, замыкающего и остальных участников группы
Обучающийся должен уметь	Распределять силы и выбирать скорость движения в зависимости от сложности маршрута
Краткое содержание	Способы движения. Движение в зависимости от времени суток и погодных условий
<i>Тема 4</i>	<i>Техника преодоления препятствий</i>
Обучающийся должен знать	Виды преодоления препятствий
Обучающийся должен уметь	Преодолевать все виды препятствий
Краткое содержание	Способы преодоления препятствий: маятник, навесная переправа, параллель, подъем и спуск по склону. Организация страховки и самостраховки
<i>Тема 5</i>	<i>Безопасность в походах</i>
Обучающийся должен знать	Правила поведения туристов. Правила дорожного движения
Обучающийся должен уметь	Преодолевать естественные и искусственные препятствия. Изготавливать носилки из подручных материалов, транспортировать пострадавших
Краткое содержание	Виды препятствий. Способы изготовления носилок. Транспортировка пострадавших

Тема 6	Туристический быт
Обучающийся должен знать	Правила противопожарной безопасности. Требования к выбору места для бивака с учетом охраны природы
Обучающийся должен уметь	Разбить лагерь
Краткое содержание	Оформление бивака. Разжигание костра и приготовление пищи
Тема 7	Туристические навыки
Обучающийся должен знать	Название и назначение узлов. Типы костров
Обучающийся должен уметь	Вязать узлы. Устанавливать и разжигать костры
Краткое содержание	Способы вязания узлов (прямой, булинь, проводник, восьмерка, удавка). Виды костров (шалаш, колодец, решетка, таёжный)
Тема 8	Ориентирование по компасу и карте
Обучающийся должен знать	Стороны горизонта. Правила пользования компасом. Понятия «азимут»
Обучающийся должен уметь	Двигаться по азимуту в заданном направлении
Краткое содержание	Способы определения сторон горизонта с помощью компаса
Тема 9	Топографическая подготовка
Обучающийся должен знать	Топографическую и географическую карту местности. Условные знаки
Обучающийся должен уметь	Определять азимут на местности.
Краткое содержание	Способы ориентирования по компасу, карте.
Тема 10	Доврачебная помощь и гигиена туриста
Обучающийся должен знать	Гигиенические требования к одежде, посуде, постели Правила купания в незнакомых водоемах
Обучающийся должен уметь	Оказать первую доврачебную помощь
Краткое содержание	Способы оказания доврачебной помощи. Оказание помощи утопающему. Оказание помощи при отравлениях пищи, при солнечном ударе, при травматизме

**Примечание.* Программа не подразумевает обязательную реализацию содержания в полном объеме. При разработке рабочей программы руководители физического воспитания в зависимости от профиля и специфики подготовки специалистов, наличия материальной и технической базы, спортивного инвентаря, уровня физической подготовленности обучающихся выбирают разделы и темы Программы и распределяют на них учебные часы. Содержание выбранных для изучения тем также может реализовываться как выборочно (при изучении основ технических приёмов), так и более углублённо. В программе представлен углублённый вариант для изучения по каждому из разделов и тем.

Преподаватели физической культуры имеют право изменять тематику занятия в зависимости от погодных условий и изменений в расписании занятий.

В целях сохранения следового и формирования кумулятивного эффекта физических упражнений, длительные перерывы (более одной недели) между занятиями не допускаются. Исключение составляют время производственного обучения и каникулярное время.

В качестве примера оформления программы в соответствии с ГОС, учитывая контингент занимающихся, наличие материально-технической базы и инвентаря, представлено содержание программы для конкретной специальности и конкретного учебного заведения.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса.

Для организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» по каждому разделу программы необходим минимальный комплект оборудования и инвентаря.

Предложенный перечень соответствует полному содержанию программы.

В организациях образования инвентарь приобретается в соответствии с выбранными для изучения темами из разделов программы.

Легкая атлетика:	Гимнастика:
– беговая дорожка 100 м.;	– маты – 6 шт.;
– стартовые колодки;	– перекладина;
– секундомер;	– гимнастические скамейки;
– свисток;	– гимнастическая стенка;
– стартовые флажки;	– параллельные брусья;
– измерительная рулетка;	– разновысокие брусья;
– эстафетные палочки из расчета 1 палочка на 2 человека;	– конь гимнастический;
– гранаты (1 шт. на 2 человека);	– козел гимнастический;
– сектор для метания;	– мост гимнастический;
– сектор для толкания ядра;	– бревно;
– сектор для прыжков в длину;	– атлетические тренажеры;
– сектор для прыжков в высоту;	– гантели;
– ядро из расчета 1 шт. на 3 человека;	– музыкальный центр;
– флажки для разметки секторов;	– гимнастические палки;
– грабли;	– карематы;
– лопата;	– скакалки;
– стойки для прыжков в высоту;	– перекладина навесная универсальная;
– планка для прыжков в высоту;	– шест для лазания;
– зона приземления для прыжков в высоту	– канат для лазания;
	– канат для перетягивания;
	– мячи набивные

<p>Спортивные игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> – сетка для переноса мячей; – баскетбольные щиты, кольца, сетки; – флажки; – стрелка; – мячи баскетбольные (из расчета 1 мяч на 2-х обучающихся); – волейбольные стойки, сетка, трос, растяжки, антенны; – мячи волейбольные (из расчета 1 мяч на 2-х обучающихся); – ворота для мини-футбола, сетка для ворот; – флажки; – мячи футбольные (из расчета 1 мяч на 2-х обучающихся); – ворота гандбольные, сетки для ворот; – столы настольного тенниса, крепления, сетки; – ракетки; – мячи теннисные (из расчета 1 мяч на 2-х обучающихся) 	<p>Туризм:</p> <ul style="list-style-type: none"> – карта местности (из расчета 1 шт. на 2-х обучающихся); – компас (из расчета 1 шт. на 2-х обучающихся); – палатка; – рюкзак; – веревки для вязания узлов; – веревки основные; – страховочные системы; – карабины; – посуда для приготовления пищи; – аптечка; – топорик туристический (2 шт.)
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. **Бардин К.В.** Азбука туризма. — М.: Просвещение, 1981.
2. **Вайбаум Я.С., Ковалев В.И., Родионова Т.А.** Гигиена физического воспитания и спорта. Учебное пособие. — М.: Академия, 2002.
3. **Виленский М.Я., Горшкова А.Г.** Основы здорового образа жизни обучающегося // Среднее профессиональное образование, 1995. № 4, 5, 6. 1996. № 1, 2, 3.
4. **Гойхман П.Н., Трофимов А.Н.** Легкая атлетика в школе. — М.: Физкультура и спорт, 1986.
5. **Назаренко Л.Д.** Оздоровительные основы физических упражнений. — М.: Владос-Пресс, 2002.

6. **Палыга В.Д.** Гимнастика. – М.: Просвещение, 1986.
7. **Портных Ю.И.** Спортивные и подвижные игры. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
8. **Сирис П.З.,** Профессионально-производственная направленность физического воспитания: Книга для учителя. – М: Просвещение, 1988.

Дополнительные источники:

1. **Бальсевич В.К.** Физическая культура для всех и каждого / В.К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 207 с.
2. Гимнастика с методикой преподавания: Учебное пособие для учащихся СУЗов /Под общ. Ред.И.Б. Павлова – М: Просвещение, 1985.
3. **Гусалов А.Х.** Физкультурно-оздоровительная группа – М: Физкультура и спорт, 1987.
4. **Коджаспаров Ю.Г.** Физическая культура. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5–11 кл. – М: Дрофа, 2003.
5. **Колодницкий Г.А.** Ритмические упражнения, хореография и игры: Методическое пособие. – М: Дрофа, 2003.
6. **Кондратьева М.М.** Звонок на урок здоровья: из опыта работы. – М: Просвещение, 1991.
7. Физическая культура. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни. – М: Просвещение, 2007.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контрольный раздел органически входит в каждое занятие и обеспечивает оперативную, текущую и итоговую информацию о степени освоения теоретических знаний, наличия умений, о состоянии и динамике физического развития и физической подготовленности.

Предусматриваются требования к уровню знаний и умений по каждой из изучаемых тем, что способствует формированию единой в Республике системы педагогического оценивания учебного материала. Виды и формы контроля по изучаемым темам преподаватели определяют самостоятельно, принимая во внимание количество часов, выделенных на изучение темы, год обучения, физическую и техническую подготовленность обучающихся, наличие языкового барьера с обучающимися и т.п..

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Общие знания, умения и навыки	Наблюдение, опрос, реферат, показ, демонстрация, тестовые задания
<p>Обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни. <p>Обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <p>Обучающийся должен иметь навыки:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнения и применения основных жизненно необходимых двигательных умений; выполнения технических приёмов в конкретных видах спорта, входящих в содержание рабочей программы по дисциплине «Физическая культура» 	<p>Опрос, реферат, тестовые задания.</p> <p>Наблюдение, показ, демонстрация, тестовые задания.</p> <p>Показ, демонстрация, объяснение</p>

Критерии и нормы оценки знаний, умений и навыков обучающихся

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение и объяснение упражнений. Допускается наличие незначительных ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько незначительных.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но обучающийся при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено и теоретически не объяснено.

ОРГАНИЗАЦИЯ ВРАЧЕБНОГО КОНТРОЛЯ.

Врачебный контроль за состоянием здоровья учащихся и обучающихся является важным звеном физического воспитания в организациях образования. Ежегодные медицинские обследования позволяют выявить отклонения в состоянии здоровья, уровень физического развития и функциональных способностей систем организма.

Врачебный контроль обучающихся организуется и проводится в соответствии с требованиями, установленными органами здравоохранения. Ответственность за своевременное проведение медицинского обследования возлагается на директора учебного заведения. Медицинское обследование проводится в начале каждого учебного года. Заключение о состоянии здоровья и рекомендации о допустимой физической нагрузке для каждого обучающегося должны быть записаны в медицинскую карту и доведены до сведения преподавателя физической культуры, проводящего занятия. Обучающиеся, не прошедшие медицинский осмотр, к практическим занятиям по физической культуре не допускаются. Дополнительный медицинский осмотр проводится перед спортивными соревнованиями, после перенесенных заболеваний или длительных перерывов между занятиями.

Уровень физической подготовленности учащихся и обучающихся 1–4 курсов

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Курс	Уровень						
				Юноши			Девушки			
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	
1	Скоростные	Бег 30 м/с	1–2	5,2 и ниже	5,1–4,5	4,4 и выше	6,1 и ниже	6,0–5,0	4,9 и выше	
			3	5,2 и ниже	5,1–4,5	4,4 и выше	6,1 и ниже	6,0–5,0	4,9 и выше	
			4	5,1 и ниже	5,0–4,4	4,3 и выше	6,0 и ниже	5,9–4,9	4,8 и выше	
2	Координационные	Челночный бег 4х9 м/с	1–2	10,2 и ниже	10,1–9,8	9,7 и выше	10,8 и ниже	10,7–10,6	10,5 и выше	
			3	9,9 и ниже	10,0–9,6	9,5 и выше	10,7 и ниже	10,6–10,5	10,4 и выше	
			4	9,8 и ниже	9,7–9,5	9,4 и выше	10,6 и ниже	10,5–10,4	10,3 и выше	
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	1–2	180 и ниже	181–209	210 и выше	150 и ниже	151–170	171 и выше	
			3	190 и ниже	191–219	220 и выше	160 и ниже	161–175	176 и выше	
			4	200 и ниже	201–229	230 и выше	165 и ниже	166–185	186 и выше	
4	Выносливость (по выбору)	6-минутный бег, м	1–2	1100 и ниже	1150–1200	1300 и выше	850 и ниже	900–950	1000 и выше	
			3	1150 и ниже	1200–1350	1400 и выше	950 и ниже	1000–1050	1100 и выше	
			4	1200 и ниже	1300–1450	1550 и выше	1000 и ниже	1100–1200	1250 и выше	
		Бег 1000 м/мин, сек (ю); 500 м/мин, сек (д)	1–2	4,01 и ниже	4,00–3,41	3,40 и выше	2,20 и ниже	2,19–1,56	1,55 и выше	
			3	3,56 и ниже	3,55–3,36	3,35 и выше	2,18 и ниже	2,17–1,53	1,52 и выше	
			4	3,49 и ниже	3,50–3,31	3,30 и выше	2,16 и ниже	2,15–1,51	1,50 и выше	
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	1–2	5 и ниже	6–14	15 и выше	7 и ниже	12–19	20 и выше	
			3	6 и ниже	7–14	16 и выше	7 и ниже	12–19	20 и выше	
			4	7 и ниже	8–17	18 и выше	8 и ниже	13–20	21 и выше	
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз, юноши	1–2	6 и ниже	7–9	10 и выше				
			3	7 и ниже	8–11	12 и выше				
			4	9 и ниже	10–14	15 и выше				
			Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз, девушки	1–2				7 и ниже	8–11	12 и выше
				3				9 и ниже	10–14	15 и выше
				4				13 и ниже	14–17	18 и выше

**Перечень основной документации для осуществления процесса
физического воспитания в учебном заведении**

Деловая и учебная документация

1. Педагогическая нагрузка по дисциплине «физическая культура» на учебный год.*
2. План работы руководителя физвоспитания.*
3. Рабочая программа по дисциплине «физическая культура».
4. Перспективно-тематические планы для аудиторных занятий с обучающимися основной, подготовительной и специальной медицинской групп).
5. Планы учебных занятий (в случае требований локальных нормативных документов учебного заведения).
6. План физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.*
7. Положение о проведении внутренних спортивно-массовых мероприятий.*
8. Документы, отражающие содержание спортивных мероприятий*
9. Приказы по учебному заведению в системе физического воспитания.
10. Приказы, положения о проведении спортивно-массовых мероприятий городскими и республиканскими организациями.
11. Документация по работе со специальными медицинскими группами: приказ о создании спец. медицинских групп; списки с указанием диагноза, заверенные медицинской сестрой (фельдшером); перспективно-тематический план; журнал обучения; материалы контроля и учета физического развития и физической подготовленности.
12. Расписание занятий в специальных медицинских группах.
13. Расписание занятий спортивных секций.
14. Журналы секционных занятий.
15. Материалы контроля и учета физического развития, физической подготовленности обучающихся.

16. Конспекты открытых уроков.
17. Карты анализа открытого урока.
18. Стенды, плакаты с тематикой: *
 - а) Рекомендации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
 - б) Профессионально-прикладная физическая подготовка.
19. Годовой отчет по спортивно-массовой работе.*
20. Годовой отчет по физической культуре и спорту, (форма № 1–ФК)*

* – Примечание. Данные документы должны разрабатываться и реализовываться руководителем физического воспитания.

Документация по охране труда и технике безопасности.

1. Должностная инструкция по охране труда.
2. Акт испытания спортивных снарядов и тренажеров (отдельно на спортивный зал и стадион). (Приложение 2).*
3. Акт–разрешение на проведение занятий по физической культуре (оформляется на каждый спортивный объект). (Приложение 3).*
4. Акт приема спортивных сооружений на готовность к новому учебному году.*
5. Журнал регистрации инструктажей по технике безопасности (приложение 4).
6. Инструкция по технике безопасности и охране труда при проведении занятий по разделам учебной программы (данные инструкции имеют разделы: общие требования безопасности; требования безопасности перед началом занятий; требования безопасности во время занятий; требования безопасности в аварийных ситуациях; требования безопасности по окончании занятий).

* – Примечание. Приказ о создании комиссии по испытанию снарядов и приёму спортивных сооружений на готовность к учебному году, осуществляется руководителем организации образования. Присутствие в составе комиссии руководителя физического воспитания обязательно.

Утверждаю

Директор ГОУ

«_____» _____ 20__ г.

А К Т

испытания спортивных (гимнастических) снарядов и тренажеров

«__» _____ 20__ г.

Составлен комиссией в составе председателя _____

и членов комиссии _____

Провела испытание _____

порядок проведения испытаний

соответствие требованиям ТУ, руководствам

по эксплуатации, паспорту, соответствие нормам и правилам

по охране и безопасности труда

Заключение комиссии: _____

Председатель комиссии _____

Члены комиссии: _____

Утверждаю

Директор ГОУ

_____ 201 г.

АКТ-РАЗРЕШЕНИЕ

на проведение занятий

« _____ » _____ 201 г.

Комиссия в составе: председателя _____
и членов комиссии: _____

повела проверку готовности _____
к проведению занятий _____

В результате проверки установлено:

1. Состояние рабочих мест, оценка (техническое состояние оборудования, сооружения, ТСО, стенов и др.) _____

2. Условия безопасности труда _____

3. Заключение комиссии: _____

Председатель комиссии _____

Члены комиссии: _____

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР ГОУ

« _____ » _____ 201__ г.

А К Т
проверки готовности спортивных залов и площадок

(наименование учреждения)
в 20__/__ учебном году

Комиссия в составе:

Председателя комиссии _____

Членов комиссии:

1. _____

2. _____

3. _____

Провела проверку состояния спортивных залов к новому учебному году и констатирует:

1. Выполнение ремонта спортивных залов и его качество

2. Готовность спортивной площадки и нестандартного оборудования

Заключение комиссии:

Председатель комиссии _____

Члены комиссии: _____

Пример оформления программы в соответствии с ГОС на специальность, с учетом наличия материально-технической базы и контингента обучающихся.

**СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
для обучающихся специальности 080114 Экономика и бухгалтерский учёт**

Нормативный срок освоения ОПОП СПО – 2 года 10 месяцев.

Контингент – преимущественно девушки.

Перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря:

Спортивный комплекс:

– спортивный зал: площадка для игры (баскетбол), щит баскетбольный – 2 шт., мячи баскетбольные – 13 шт., площадка для игры (волейбол), стойки волейбольные – 2шт., сетка волейбольная – 1шт., мячи волейбольные – 13 шт., стенка гимнастическая, скамейки гимнастические, мячи набивные – 8 шт., гантели самодельные (пластиковые бутылки с песком разного веса) – 50 шт., скакалки – 15 шт.;

– стадион: дорожка беговая – 100 м, местность пересечённая с естественными препятствиями для кроссового бега, площадка волейбольная, гимнастический городок: турник гимнастический уличный, перекладины гимнастические уличные, рукоход гимнастический уличный, брусья гимнастические уличные, бревно гимнастическое прикладное; сетка для переноса мячей, стартовые флажки, палочки эстафетные, рулетка металлическая, секундомер.

Объем учебной нагрузки по дисциплине и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная нагрузка (всего)	380
Обязательная учебная нагрузка (всего)	190
в том числе:	
Теоретические занятия	4
Методико-практические занятия	9
Практические занятия	165
Тестирование	12
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	190
В том числе:	
Самостоятельная учебная нагрузка (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных секциях)	190
Участие в спортивно-массовых мероприятиях	Согласно плану спортивно-массовых мероприятий

Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоения
Раздел I. Теоретический		4	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии учащихся и обучающихся	Понятия: физическая культура, спорт, физическое развитие, физическая подготовленность. Физическая культура как учебная дисциплина. Ценности физической культуры. Общий режим дня. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физическая культура и спорт в ПМР	2	1
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни	Понятия: здоровье, здоровый образ жизни, самосовершенствование. Организм человека. Режим дня. Сон. Рациональное питание. Двигательная активность. Самоконтроль. Средства физической культуры в совершенствовании функциональных возможностей организма, обеспечения его умственной и физической деятельности, устойчивости к различным условиям внешней среды	2	1
Раздел II. Методико-практический		9	
Тема 2.1. Методика разработки и проведения комплекса обще подготовительных упражнений	Основное назначение обще подготовительных упражнений. Дозировка. Упражнения без предметов и с предметами (мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки). Принципы разработки комплекса упражнений в зависимости от направленности двигательных задач занятия	2	1, 2
Тема 2.2. Методика разработки и проведения комплекса общеразвивающих упражнений	Понятия: норма и доза нагрузки. Индивидуальные и групповые упражнения. Упражнения с использованием набивных мячей, гимнастической скамейки, гимнастической стенки, отягощений. Принципы разработки комплекса общеразвивающих упражнений	2	1, 2
Тема 2.3. Методика проведения физкультурных микропауз (ФМП) и физкультурных минут (ФМ) в режиме учебного дня	Признаки утомления. Комплекс ФМ общего воздействия. Комплекс ФМ, улучшающий мозговое кровообращение. Комплекс ФМ, улучшающий кровообращение в нижних конечностях и области таза. Комплекс упражнений, снимающий утомление глаз	2	1, 2

Тема 2.6. Методика организации и проведения туристического похода	Гигиена туриста. Техника безопасности в туристическом походе. Правила охраны природы. Оказание первой доврачебной помощи. Движение по маршруту. Преодоление преград. Ориентирование по азимуту	3	1, 2, 3
Раздел III. Практический	Практические учебные занятия	165	
3.1. Лёгкая атлетика	Правила проведения соревнований. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой	26	
Тема 3.1.1. Бег на короткие дистанции	Специально-беговые упражнения. Анализ техники спринтерского бега: низкий, высокий старт, стартовый разбег, свободный бег по дистанции, финиширование. Особенности техники бега по прямой, по виражу на дистанции 100 м	8	1, 2, 3
Тема 3.1.2. Эстафетный бег	Специально-беговые упражнения. Анализ техники эстафетного бега: техника передачи эстафетной палочки; низкий, высокий старт, старт бегуна, принимающего эстафету, стартовый разбег, свободный бег по дистанции, финиширование. Особенности техники бега по прямой, по виражу на дистанции 100 м. Эстафетный бег 4х 60 м	10	1, 2, 3
Тема 3.1.3. Кроссовая подготовка	Бег по различному покрытию (травяное, земляное, песок), взбегание на склон, сбегание со склона. Дыхание во время бега	4	1, 2, 3
Тема 3.1.4. Прыжок в длину с места	Подготовительные упражнения для развития прыгучести. Анализ техники прыжка в длину с места: подготовка к отталкиванию, отталкивание, полёт, приземление	4	1, 2, 3
3.2. Баскетбол	Официальные правила баскетбола. Техника безопасности на занятиях баскетболом	41	
Тема 3.2.1. Техника перемещений	Стойка. Ходьба. Бег. Остановки. Повороты. Прыжок. Передвижения с изменением скорости, с изменением направления движения нападающего и защитника. Сочетание рывков с финтами	3	1, 2, 3
Тема 3.2.2. Техника ловли и передачи мяча	Ловля двумя и одной рукой мяча на уровне груди, «высокого», «низкого», «катящегося», после отскока. Ловля на месте, в движении, в прыжке. Ловля при встречном и поступательном движении мяча. Передача двумя руками от груди, сверху, снизу, «из рук в руки», с отскоком. Передача одной рукой от плеча, от головы, сверху, сбоку, снизу, «из рук в руки», с отскоком от площадки. Передачи на месте, в движении. Ближние и средние передачи. Встречные, поступательные передачи	8	1, 2, 3
Тема 3.2.3. Техника ведения мяча	Ведение правой (левой) рукой, попеременно правой и левой рукой. Ведение с изменением скорости, направления. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение с сопротивлением	7	1, 2, 3

Тема 3.2.4. Техника броска мяча в корзину	Бросок одной (двумя) руками с места. Бросок мяча в движении после «двух шагов»: <ul style="list-style-type: none"> а) после ведения; б) после ловли. Штрафной бросок. Добивание. Броски в сочетании с другими игровыми приемами	7	1, 2, 3
Тема 3.2.5. Техника овладения мячом	Выбивание: <ul style="list-style-type: none"> а) у игрока стоящего с мячом в руках; б) у игрока, осуществляющего ведение мяча. Вырывание. Перехват: <ul style="list-style-type: none"> а) при передаче; б) при ведении. Овладение мячом, отскочившим от щита или корзины	4	1, 2, 3
Тема 3.2.6. Тактика игры в нападении	Индивидуальные действия без мяча и с мячом. Групповые действия 2-х и 3-х игроков. Командные действия: <ul style="list-style-type: none"> а) нападение против персональной защиты; б) нападение против зонной защиты; в) быстрый прорыв 	6	1, 2, 3
Тема 3.2.7. Тактика игры в защите	Индивидуальные действия против нападающего без мяча и с мячом. Борьба за отскок. Групповые действия: <ul style="list-style-type: none"> а) переключение; б) отступление и проскальзывание. Командные действия: <ul style="list-style-type: none"> а) персональная защита; б) зонная защита 	6	1, 2, 3
3.3. Волейбол	Официальные правила волейбола. Техника безопасности на занятиях волейболом	51	
Тема 3.3.1. Техника перемещений	Стойка. Ходьба. Бег. Перемещения приставными шагами. Двойной шаг вперед, назад. Скачок. Остановка шагом, прыжком. Прыжки. Сочетание способов перемещений	3	1, 2, 3
Тема 3.3.2. Техника передачи мяча	Передача мяча сверху двумя руками: <ul style="list-style-type: none"> а) вверх–вперед; б) из глубины площадки для нападающего удара; в) стоя спиной в направлении передачи. Передача мяча снизу двумя руками: <ul style="list-style-type: none"> а) вверх–вперед; б) из глубины площадки пасующему; в) стоя спиной в направлении передачи. 	10	1, 2, 3
Тема 3.3.3. Техника приёма мяча	Прием мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча, отскочившего от сетки.	10	1, 2, 3
Тема 3.3.4. Техника подачи мяча	Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя прямая подача. Верхняя боковая подача	8	1, 2
Тема 3.3.5. Техника нападающего удара	Прямой нападающий удар. Боковой нападающий удар. Нападающие удары с задней линии	8	1, 2

Тема 3.3.6. Тактика игры в нападении	Индивидуальные действия: а) тактические действия при передачах (выбор места, перемещения, первая и вторая передачи); б) тактические действия при подачах («на слабого»); Групповые действия: Взаимодействия игроков: а) передней линии при первой передаче; б) передней и задней линии при второй передаче. Командные действия: (системы нападения со второй передачи связующего игрока передней линии)	6	1, 2, 3
Тема 3.3.7. Тактика игры в защите	Индивидуальные действия: выбор места (при приеме мяча с подачи, от нападающего удара). Групповые действия: а) взаимодействия игроков передней линии; б) взаимодействия игроков задней линии. Командные действия: – системы защиты при приеме мяча после подачи	6	1, 2, 3
3.4. Гимнастика	Техника безопасности на занятиях гимнастикой	16	
Тема 3.4.1. Общая физическая подготовка и профессионально–прикладная физическая подготовка	Комплексы упражнений ППФП. <i>Общеразвивающие упражнения без предметов:</i> – упражнения для мышц рук и плечевого пояса; – упражнения для мышц ног; – упражнения для мышц шеи; – упражнения для мышц живота; – упражнения для мышц туловища; – комбинированные упражнения; – упражнения в парах. <i>Общеразвивающие упражнения с предметами:</i> а) упражнения с гимнастической скамейкой; б) упражнения на гимнастической стенке; в) упражнения с набивными мячами; г) упражнения с самодельными гантелями	13	1, 2, 3
Тема 3.4.2. Прикладные упражнения	Лазанье по гимнастической стенке. Перелазания. Поднятие и переноска тяжестей (гимнастической скамейки). Поднятие и переноска человека. Переноска одного вдвоем: а) способом «на соединенных руках»; б) способом «на палке»	3	1, 2
3.5. Туризм.		31	
Тема 3.5.1. Подготовка похода	Плана подготовки похода: разработка маршрута, плана-графика движения, сметы расходов, определение перечня необходимых продуктов питания	3	1, 2, 3
Тема 3.5.2. Туристическое снаряжение	Способы упаковки снаряжения и укладки рюкзака. Установка палатки	3	1, 2, 3
Тема 3.5.3. Тактика движения	Способы движения. Движение в зависимости от времени суток и погодных условий	3	1, 2, 3

Тема 3.5.4. Техника преодоления препятствий	Способы преодоления препятствий: навесная переправа, подъем и спуск по склону. Организация страховки и самостраховки	4	1, 2
Тема 3.5.5. Безопасность в походах	Виды препятствий. Способы изготовления носилок. Транспортировка пострадавших	3	1, 2
Тема 3.5.6. Туристический быт	Оформление бивака. Разжигание костра и приготовление пищи	3	1, 2, 3
Тема 3.5.7. Туристические навыки	Виды костров (шалаш, колодец, решетка, таёжный)	3	1, 2, 3
Тема 3.5.8. Ориентирование по компасу и карте.	Способы определения сторон горизонта с помощью компаса	3	1, 2, 3
Тема 3.5.9. Топографическая подготовка	Способы ориентирования по компасу, карте.	3	1, 2, 3
Тема 3.5.10. Доврачебная помощь и гигиена туриста	Способы оказания доврачебной помощи. Оказание помощи утопающему. Оказание помощи при пищевых отравлениях, при солнечном ударе, при травматизме	3	1, 2, 3
Тестирование	Упражнения: а) бег 30 м; б) челночный бег 4*9 м; в) прыжки в длину с места; г) бег 500 (1000) м; д) наклон вперед из положения стоя; е) подтягивание на перекладине	12	1, 2
	Самостоятельная работа обучающихся. Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта. Участие в спортивно-массовых мероприятиях согласно плану физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий	190	1, 2, 3