

ГБПОУ «Катав – Ивановский индустриальный техникум»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

физкультурно - спортивной направленности

«Общая физическая подготовка»

Возраст обучающихся: 15-20 лет.

Срок реализации программы: 1 год.

Срок действия: 2022 – 2023 учебный год.

г. Катав-Ивановск

2022 г.

«Рассмотрено»
на заседании
методического совета
Протокол № 04/22
От 13 09 20 22 г.

«Утверждено»
Зам. директора по ВР
Т.В. Бондарева
«13» 09 2022 г.

«Согласовано»
Зам. директора по ИТ
А.В. Гридневская
«13» 09 20 22 г.

Составитель:

Д.А. Калинин Д.А. Калинин

преподаватель
ГБПОУ «К-ИИТ»

Рецензенты:

А.Б. Карпов А.Б. Карпов

преподаватель
ГБПОУ «КИИТ»

Т.В. Бондарева Т.В. Бондарева

Зам. директора по ВР

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	23
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	24

1 Дополнительная образовательная программа физкультурно – спортивной направленности

1.1 Область применения образовательной программы

Программа рассчитана на 40 часов в год, количество занятий в неделю – одно, длительностью 1 часа, срок реализации программы – учебный год, количество занимающихся 15 – 20 человек. В ней прослеживается углубленное изучение своего здоровья и физических качеств с расширенным применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, овладением техникой двигательных действий и тактическими приемами по данной специализации. Заниматься в секции могут студенты, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям. Основная задача руководителя спортивной секции – всестороннее развитие студентов в процессе овладения физической культурой. Она решается руководителем секции на основе изучения каждого занимающегося, прогнозирования его развития и комплексного воздействия на формирование личности в учебном коллективе. Это осуществляется при обязательном врачебно-педагогическом контроле в процессе обучения. Руководителем секции систематически отслеживается реакция студентов на предлагаемую нагрузку, проводится наблюдение за самочувствием юношей и выявление признаков утомления и перенапряжения. В процессе обучения студентам прививаются умения и навыки: гигиена спортивной одежды и обуви, гигиена питания, режима дня, техника безопасности и самоконтроль.

Новизной решения программы является двигательная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной программы студенты формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Актуальность программы обусловлена тем, что появилась потребность у студентов в личном физическом совершенствовании своего мастерства через соревновательную деятельность в данном виде спорта.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, спортивный кружок призван сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании приобретенных знаний и навыков в организации здорового образа жизни.

1.2 Место образовательной программы в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина ОДБ.11 «Физическая культура» относится к дисциплинам общеобразовательного цикла.

1.3 Цели и задачи образовательной программы – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Содержание образовательной программы секции «ОФП» направлено на достижение следующих **целей:**

- воспитание морально-этических и волевых качеств
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом и здоровому образу жизни
- устранение недостатков физического развития
- увеличивать двигательный режим ребенка
- развитие физических качеств;
- удовлетворять биологические потребности учащихся в движениях;

- подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

- укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- воспитание сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям;
- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровью учащихся;
- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки ;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- достижение высоких показателей в физической и технической подготовках;
- воспитание нравственных и волевых качеств;
- воспитание активности, сознательности и самодисциплины и на их основе создание дружного, боеспособного коллектива;
- воспитание трудолюбия, благородства и умения переживать неудачи и радости побед;
- развитие чувства ответственности за себя, за коллектив, за спортивные достижения команды;
- развитие физических качеств и психических свойств личности.
- развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что она состоит из трех разделов: знания о спортивно – оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно – оздоровительной деятельности.

В реализации данной программы участвуют юноши в возрасте от 15 до 19 лет, набор в секцию «Футбол» производится по следующим параметрам: наличие способностей, базовых знаний и желание студентов совершенствовать свои умения и навыки в игре футбол.

Освоение содержания образовательной программы «Футбол» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов**:

- **личностных:**
 - положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельностью, накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
 - проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
 - проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
 - оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.
 - В области познавательной культуры:
 - -владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.
 - -владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о способах

профилактики заболеваний средствами физической культуры

- в области нравственной культуры: - способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; - способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- в области трудовой культуры: - умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям; - соблюдать технику безопасности на уроке, в школе, вне школы;
- в области эстетики: - красивая и правильная осанка, умение ее длительно сохранять при разных формах движений и передвижений;
- -хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- в области коммуникативной культуры: - анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- -находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- в области физической культуры: - владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, а различных изменяющихся внешних условий; - владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; - умение максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно – оздоровительной деятельностью;
- **метапредметных:**
 - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
 - в области познавательной культуры:
 - -понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и (отклоняющегося) поведения;
 - понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека. В области нравственной культуры:
 - -бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
 - в области трудовой культуры:- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.
 - в области эстетической культуры:- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

- в области коммуникативной культуры:- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.
- в области физической культуры:- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.
- ;

- **предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Планируемые результаты программы «ОФП»

После первого года обучения занимающийся в кружке ожидает, что он наберёт достаточный уровень общей физической подготовки, приобретёт навыки и умения игры. На первом году обучения занимающийся владеет игровыми ситуациями и достиг высочайшего уровня специальной подготовки.

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ошибках во время самостоятельных занятий физическими упражнениями
- значение правильного режима дня юного спортсмена;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в , волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

Обучающийся должен научиться:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы,
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных

способов;

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять нормативы по физической подготовке.
- управлять своими эмоциями;
- владеть игровыми ситуациями на поле;
- уметь владеть техникой передвижений, остановок, поворотов
- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальный уровень работоспособности;
- уметь владеть техникой и тактикой игры в нападении и защите во время игровых ситуаций на поле.

Характеристика основных видов учебной деятельности студентов

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)
Теоретическая часть	
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профессиональных заболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно – спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены.
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений – тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
3. Психофизиологические основы учебного и	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний

производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности.
4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования

Практическая часть

Учебно-методические занятия	<p>Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самостоятельного массажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.</p> <p>Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самостоятельного массажа при физическом и умственном утомлении.</p> <p>Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.</p> <p>Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.</p> <p>Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности</p>
Учебно – тренировочные занятия	
1. Легкая атлетика	<p>Стартовый разбег (по сигналу, самостоятельно, на прямой, и на повороте) Ускорения. Бег по повороту. Финиш Бег на время на дистанции</p> <p>30 метров и 60 метров Бег на время на дистанции 100 метров. Бег на короткие дистанции</p> <p>Бег по пересеченной местности.</p> <p>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.</p> <p>Метание гранаты весом 700г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов</p>
2. Гимнастика	<p>Опорные прыжки: прыжки в упор присев, прыжок боком; брусья – для девочек: вис на верхней, размахивание, вис присев на нижней, сед на правом бедре; для мальчиков: упор, размахивание в упоре, сед</p>

	ноги врозь, махом назад соскок; бревно – приставной и переменный шаг, повороты на одной, соскок прогнувшись; акробатика – кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, прыжок вверх прогнувшись; перекладина низкая – вис стоя, переворот в упор, вис согнувшись, вис прогнувшись, соскок махом назад; переворот боком, стойка на руках с помощью.
3. Спортивные игры	Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами игры в баскетбол, волейбол, регби, футбол. Двухсторонние игры по упрощенным правилам.
4. Виды спорта по выбору	Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений
5. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой.

1.4 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки 40 часов
в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки 40 часов.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	40
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
лабораторные работы	
практические занятия	40
контрольные работы	

2.2. Тематический план и содержание образовательной программы

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия обучающихся		Объем часов	Уровень освоени
1	2		2	4
Теоретическая часть				
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	Содержание учебного материала			1
	1.	Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		-	
	Самостоятельная работа обучающихся			
Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Содержание учебного материала			1
	1.	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 здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		-	
	Самостоятельная работа обучающихся			
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Содержание учебного материала			
	1.	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.		1

	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	Содержание учебного материала	-	
	1. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений – тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	-	
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Содержание учебного материала		
	1. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов. динамика работоспособности в учебном году и факторы её определяющие. Критерии нервно – эмоционального, психического и психофизического утомления. Значение мышечной релаксации.		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Содержание учебного материала		
	1. Личная и социально – экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Практическая часть			
Учебно – тренировочные занятия			
Раздел 1. Физическая подготовка		20	

Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала			
	1	Общеразвивающие упражнения без предметов		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия Упражнения для мышц шеи: наклоны головы вперёд, назад и в стороны, вращение головы. Упражнения для рук: движение руками, сгибания и разгибания, вращения, махи, приведения и отведения, повороты и круговые движения в локтевых и плечевых суставах, сгибание и разгибание рук, выжимание из положения упора лёжа, передвижения на руках вперёд и в стороны.		1	
	Самостоятельная работа обучающихся			
Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала			
	1.	Общеразвивающие упражнения без предметов		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия Упражнения для мышц туловища: наклоны вперёд, назад и в стороны (стоя ноги вместе и ноги врозь), то же стоя на коленях, сидя с различными исходными положениями и движениями рук; повороты и вращения туловища с различными положениями и движениями рук. Сгибание рук в упоре, ноги на скамейке, гимнастической стенке, с закреплёнными на гимнастической стенке ногами или с помощью партнёра – движения туловища с различными исходными положениями и движениями рук.		1	
	Самостоятельная работа обучающихся			
Общая физическая подготовка Легкая атлетика	Содержание учебного материала			
	1.	Общеразвивающие упражнения с предметами		
	Лабораторные занятия			
	Практические занятия Челночный бег 3x10м. Прыжок в длину с места. Круговая тренировка по ОФП		1	
	Самостоятельная работа обучающихся			
Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала			
	1.	Общеразвивающие упражнения с предметами		
	Лабораторные работы		-	

	Практические занятия Упражнения с гантелями (2-6кг), гириями (16-24кг), мешком с песком (4-10кг), штангой (50-60% веса занимающегося). Комплекс упражнений ОФП на развитие ловкости	1	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала		
	1. Общеразвивающие упражнения с предметами		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия Развитие силовых качеств. Сгибание рук в упоре лежа (юн и дев). Ведение баскетбольного мяча.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала		
	1. Ходьба и бег		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия Кроссы продолжительностью 20 – 30 минут. Бег в равномерном темпе на местности, то же с переменной темпа на дистанции 5 – 7км.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала		
	1. Метания. Прыжки		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия Прыжки в длину с места, тройным; прыжки в длину с разбега 3, 5 10 и более беговых шагов с постоянным ускорением скорости разбега и с различными положениями тела в полёте. Прыжки в высоту с места с доставанием подвешенных предметов; вскакивание на предметы и перескакивание них. Метание гранаты с места и с разбега.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Специальная физическая подготовка	Содержание учебного материала		
	1. Сила. Упражнения для развития силы		
	Лабораторные работы		

	<p>Практические занятия Упражнения с отягощениями: бег со штангой на плечах, выпрыгивание с гирей или другими отягощениями. Прыжковые упражнения с ноги на ногу и на двух ногах. Беговые упражнения: на снегу, в гору и др. Броски набивного мяча ногой на дальность.. Передача и прием волейбольного мяча сверху на технику.</p>	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Специальная физическая подготовка	Содержание учебного материала		
	1. Быстрота. Упражнения для развития быстроты		
	Лабораторные работы		
	<p>Практические занятия Пробегание отрезков 15 – 30 м из различных стартовых положений под уклон с переменной направления. Пробегание отрезков 20 – 40 м с максимальной скоростью, пробегание отрезков 30 – 50 – 60 – 100 м на скорость по заданию. Бег с изменением скорости, бег с обеганием стоек, челночный бег.</p>	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Специальная физическая подготовка Волейбол	Содержание учебного материала		
	1. Быстрота. Упражнения для развития быстроты		
	Лабораторные работы		
	<p>Практические занятия Бег с быстрым изменением способа передвижения. Нападающий удар и его блокирование. Круговая тренировка по ОФП</p>	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Специальная физическая подготовка Волейбол	Содержание учебного материала		
	1. Выносливость. Упражнения для развития выносливости		
	Лабораторные работы		
	<p>Практические занятия Бег на дистанцию 800 – 1000 м, Прием и передача волейбольного мяча снизу на технику. Круговая тренировка по ОФП. Нападающий удар в игре в волейбол.</p>	3	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Специальная	Содержание учебного материала		

физическая подготовка Волейбол	1. Ловкость. Гибкость		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия. Упражнения для развития гибкости. Комплекс упражнений ОФП на развитие ловкости. Подача волейбольного мяча на технику. Учебная игра в волейбол на технику. Учебная игра в волейбол на технику.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 2. Общая физическая подготовка по видам спорта		18	
Баскетбол	Содержание учебного материала		
	1. Упражнения для развития игры в баскетбол.		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия Комплексы упражнений с гантелями (юноши) и с обручем (дев). Передвижения и остановки, повороты в баскетболе. Комплекс упражнений ОФП на развитие ловкости. Жонглирование, передача и ловля баскетбольного мяча на месте и в движении. Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств. Броски баскетбольного мяча с близкой дистанции на технику. Комплекс упражнений ОФП на развитие ловкости. Ведение баскетбольного мяча на технику. Сгибание рук в упоре лежа (юн и дев). Ведение баскетбольного мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. Штрафной бросок баскетбольного мяча. Учебная игра в мини-баскетбол.	5	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Волейбол	Содержание учебного материала		
	1. Упрощённое изучение по волейболу.		
	Лабораторные работы		

	Практические занятия Передача и прием волейбольного мяча сверху на технику. Прием и передача волейбольного мяча снизу на технику. Комплекс упражнений ОФП на развитие ловкости. Подача волейбольного мяча на технику. Комплекс упражнений ОФП на развитие выносливости. Нападающий удар в игре в волейбол. Нападающий удар и его блокирование. Тактические действия в нападении и защите в волейболе.	5	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Спортивная борьба	Содержание учебного материала		
	1. Изучение всех приемов и бросков.		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия Комплекс упражнений ОФП на развитие всех спортивных качеств. Изучение бросков с места. Изучение и проведение переворотов из низкого партера, болевых и удушающих приемов. Борьба по упрощенным правилам.	8	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Всего:		40	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально – техническому обеспечению

Реализация дополнительной образовательной программы требует наличие кабинета, спортивного зала, стадиона, футбольного поля и тренажерного зала.

Оборудование спортивного зала: мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные; скакалки, шведская стенка, Гимнастические скамейки, гимнастические маты, стойки, сетка волейбольная, сетки баскетбольные, щиты баскетбольные.

Оборудование лыжной базы: стеллажи для лыж и лыжных палок, лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки.

Оборудование тренажерного зала: тренажеры, гантели, гири, штанги со съемными дисками, атлетические скамейки.

Оборудование футбольного поля: ворота с сетками.

Оборудование стадиона: полоса препятствий, яма для прыжков в длину, гимнастический городок, волейбольная площадка.

Технические средства обучения: секундомеры, табло механическое, табло электрическое, рулетки, флажки.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Брейкин А.Д. Футбол в коллективах физкультуры: учебник/.– М.: Физкультура и спорт, 1979. – 168 с.

2. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учебник для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; под ред. Ю.Д. Железняка. – 2 изд., стереотип.- М.: издательский центр «Академия», 2004. – 520 с.

3. Настольная книга учителя физкультуры. Б.И. Мишин. - М.: «Издательство Аристель», 2003.- 332 с.

4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособие для студ. Сред. Проф. Учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 152с.

5.Сальникова Г.П. Физическое развитие детей. - М.: Просвещение, 1968.

6.Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебн. пос. для ин-тов и техникумов физ. культ. - М.: ФиС, 1987.

7.Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. -- М.: Медицина, 1966. -- 349 с.

8.Давыдов В.В. Проблемы развивающего обучения: Опыт теоретического и экспериментального психологического исследования. -- М.: Педагогика, 1986. -- 240 с.

9.Лукьяненко В.П. Точность движений: проблемные аспекты теории и их прикладное значение// Теория и практика физической культуры. 1991, № 4, с. 2-10.

10.Погребной А.И. Научно-педагогические основы начального обучения плаванию в школьном возрасте: Докт дис. Краснодар, 1997. -- 419 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<p align="center">Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</p>	<p align="center">Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</p>
<p>• личностных:</p> <p>готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</p> <p>сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</p> <p>приобретение личного опыта творческого использования профессионально- оздоровительных средств и методов двигательной активности;</p> <p>формирование личностных ценностно – смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;</p> <p>готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно – смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p> <p>формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p> <p>принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно – оздоровительной деятельностью;</p> <p>патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;</p> <p>готовность к служению Отечеству, его защите;</p> <p>• метапредметных:</p>	<p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценивание практических умений по выполнению физических упражнений; - оценивание индивидуальных качеств <p>Промежуточный контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сдача нормативов

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

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

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

готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

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

умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

- **предметных:**

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

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

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

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

владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Учебные действия

<p align="center">Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</p>	<p align="center">Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</p>
<p>Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профессиональных заболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно – спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p> <p>Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены.</p> <p>Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений – тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p> <p>Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности.</p> <p>Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования</p> <p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние дистанции), стартового разгона,</p>	<p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценивание практических умений по выполнению физических упражнений; - оценивание индивидуальных качеств. <p>Промежуточный контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сдача нормативов

<p>бега 100м, эстафетный бег 4*100м, бега по прямой с различной скоростью, равномерного.</p> <p>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.</p> <p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики</p> <p>Освоение основных игровых элементов.</p> <p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств.</p> <p>Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.</p> <p>Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p> <p>Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.</p> <p>Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой.</p>	
---	--

4. 1. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Контрольные задания (упражнения, тесты) по физическому воспитанию для студентов основной медицинской группы.

Виды упражнений	2 курс			3 и 4 курс		
	“3”	“4”	“5”	“3”	“4”	“5”
Бег 100 м/сек	15.0	14.2	13.7	14.5	14.0	13.5
Бег 3000 м/сек	14.30	13.20	13.0	14.0	12.5	12.10
5000 м	Без учета времени					
Прыжок в длину с места	205	225	235	215	235	243
Прыжок в длину с разбега	380	430	450	400	445	465
Прыжки в высоту с разбега	115	125	130	120	130	135
Подтягивание на перекладине	7	8	11	9	11	14