

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Самарской области
«Тольяттинский политехнический колледж»
(ГБПОУ СО «ТПК»)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Специальность 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей,
систем и агрегатов автомобилей.**

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

Организация-разработчик: «Тольяттинский политехнический колледж»

Разработчики:

Л.Н Масюк преподаватель физической культуры,

Н.А.Давыдова преподаватель физической культуры,

О.В. Курченкова преподаватель физической культуры

Е.Г.Тюкалова преподаватель физической культуры

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

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1 ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4.1 ФОРМЫ КОНТРОЛЯ.....	13
4.2 КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПО МАТЕРИАЛУ ТЕМ.....	14
4.3 ТРЕБОВАНИЯ К ТЕОРЕТИЧЕСКИМ РАБОТАМ ПО ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА.....	14
4.4 ТЕМЫ ДЛЯ РЕФЕРАТОВ.....	15
5 ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПРИ ОСВОЕНИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
6 ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	20

1 ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения программы

Программа дисциплины «Физической культуры» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности ПО

23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей.

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке работников в области строительства автомобильных дорог и аэродромов при наличии среднего (полного) общего образования. Опыт работы не требуется.

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная программа дисциплины «Физическая культура» принадлежит к базовым предметам в средних профессиональных заведениях.

1.3 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК1- ОК04, ОК8	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 174 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 158 часов;

Самостоятельная работа 10 часов;

Промежуточная аттестация 6 часов

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объём учебной и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объём часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>174</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>164</i>
В том числе:	
Практические занятия	<i>158</i>
Промежуточная аттестация	<i>6</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>10</i>
В том числе:	
<i>Систематическое выполнение упражнений по темам дисциплины:</i>	
<i> Легкая атлетика</i>	<i>2</i>
<i> Спортивные игры</i>	<i>4</i>
<i> Плавание</i>	<i>2</i>
<i> Виды по выбору</i>	<i>2</i>
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Тема 1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала		24	
	1	Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью.	8	OK1-OK04, OK8
	2	Техника бега на средние и длинные дистанции Кросс равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), бег по пересеченной местности, финиширование.	8	
	3	Техника прыжков в длину с разбега. Спортивная ходьба прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка в длину с разбег : отталкивание, фаза полета, приземление. Спортивная ходьба.	8	
	Лабораторные работы		0	
	Практические занятия		24	
	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительный бег различной интенсивности по пересеченной местности. Бег с чередованием с ходьбой и комплексом упражнений для мышц ног и спины. Приседания, прыжки для развития силы ног, общей, силовой и скоростной выносливости. Специальные упражнения развития силы рук.		2	
Тема 2 Спортивные игры	Содержание учебного материала		52	
	1	Баскетбол. Техника игры в нападении Стойки и передвижения. Ведение мяча. Передачи мяча. Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху с места и в движении. Бросок одной рукой сверху. Финты. Учебная игра.	6	OK1-OK04, OK8
	2	Баскетбол. Техника игры в защите Перемещения. Стойки защитника, выбивание и вырывание мяча. Учебная игра	6	
	3	Баскетбол. Тактика и стратегия игры в нападении и защите Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия в нападении. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия в защите. Учебная игра.	6	
	4	Волейбол. Техника игры в нападении Перемещения. Передачи. Подачи. Атакующие удары. Учебная игра	6	
	5	Волейбол. Техника игры в защите Перемещения. Приёмы. Блокирование. Учебная игра.	6	
	6	Волейбол. Тактика и стратегия игры в нападении и защите Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия в нападении. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия в защите. Учебная игра.	6	

	7	Гандбол. Техника игры в нападении Перемещения. Владение мячом (ловля, передача, ведение, бросок). Учебная игра	6	
	8	Гандбол. Техника игры в защите Перемещения. Противодействия овладению мячом. Учебная игра.	6	
	9	Гандбол. Тактика и стратегия игры в нападении и защите Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия в нападении. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия в защите. Учебная игра.	4	
		Лабораторные работы	0	
		Практические занятия	52	
		Самостоятельная работа обучающихся Развитие координационных способностей, развитие силы ног, прыгучести, общей и силовой выносливости, прыжки со скакалкой. Комплекс упражнений для мышц шеи, рук, кистей, сгибание разгибание рук в упоре лежа. Игры в волейбол, баскетбол, гандбол	4	
Тема 3		Содержание учебного материала	76	
Плавание	1	Техника движений ногами при плавании кроль на груди и на спине Движение ногами кролем на груди у опоры и с различным положением рук.. Скольжение с дальнейшей работой ногами кролем на груди. Движение ногами кролем на спине у опоры. Скольжение на спине с дальнейшей работой ногами. Движения ногами кролем на спине с различным положением рук.	4	OK1-OK04, OK8
	2	Техника движений руками при плавании кроль на груди и на спине Специальные подводящие упражнения на суше. Движения руками кролем на груди в положении наклона, движения руками кролем на груди в сочетании с дыханием . Специальные упражнения пловца на суше для кроля на спине. Движения руками кролем на спине стоя, лежа, в воде с опорой, с доской в ногах, без доски.	4	
	3	Согласование работы рук и ног с дыханием в кроле на груди Имитация движений рук и ног в кроле на груди на суше. Техника согласования движений рук и ног с дыханием в воде (используя доску и без нее). Имитация техники работы рук и ног в кроле на груди. Выполнение на воде согласования движений на груди. Выполнение движений с разной частотой.	4	
	4	Согласование работы рук и ног с дыханием в кроле на спине Имитация движений рук и ног в кроле на спине на суше. Техника согласования движений рук и ног с дыханием в воде (используя доску и без нее). Имитация техники работы рук и ног в кроле на спине. Выполнение на воде согласования движений на спине. Выполнение движений с разной частотой	4	
	5	Техника плавания кролем на груди. Старт с тумбочки Движение ногами кролем на груди с дыханием. Движения руками кролем на груди с дыханием. Команды «На тумбочку!», «Внимание!», «Марш!». С тумбочки вход в воду, выход из воды.	6	
	6	Техника плавания кролем на спине. Старт из воды. Движения ногами кролем на спине с различным положением рук. Движения руками в кроле на спине. Старт из воды: постановка ног, рук при командах «В воду!», «Внимание!», «Марш!».	6	

	7	Техника плавания кролем на груди и на спине. Повороты при кроле на груди и на спине Движения ногами в кроле на груди с дыханием. Движения руками в кроле на груди с дыханием. Поворот, открытый на дистанции касание бортика, вдох, поворот, скольжение. Движения ногами, руками при кроле на спине: наплыв, поворот, отталкивание, скольжение, гребковое движение.	6	
	8	Техника движений ногами способом брасс Подводящие упражнения для брасса. Движения брассом на суше. Движения ногами способом брасс у неподвижной опоры. Работа ногами с дыханием.	4	
	9	Техника движений руками способом брасс Подводящие упражнения для брасса. Движения брассом на суше. Движения ногами способом брасс у неподвижной опоры. Работа ногами с дыханием.	4	
	10	Согласование работы рук и ног с дыханием в брассе Движения ногами в согласовании с дыханием. Движения руками в согласовании с дыханием. Движения ногами и руками на задержке дыхания. Движения ногами и руками в согласовании с дыханием.	4	
	11	Техника плавания способом брасс в полной координации. Старт Движения ногами в согласовании с дыханием. Движения руками в согласовании с дыханием. Плавание брассом в полной координации. Старт на дистанцию.	6	
	12	Техника плавания способом брасс в полной координации. Поворот на дистанции Имитация движений поворота. Выполнение элементов в воде: наплыв, постановка ног, поворот, отталкивание, скольжение, первый гребок руками.	6	
	13	Техника прикладного плавания. Игры на воде Способы прикладного плавания. Прыжки в длину и глубину. Приёмы транспортировки тонущего, приёмы освобождения от захватов тонущего. Игры с элементами прикладного плавания. Эстафеты.	6	
	14	Игры и развлечения на воде Игры с мячом. Эстафеты. Водное поло.	6	
	15	Игры и развлечения на воде Игры с мячом. Эстафеты. Водное поло	6	
	Лабораторные работы		0	
	Практические занятия		76	
	Самостоятельная работа обучающихся Развитие выносливости, комплекс упражнений для мышц плечевого пояса и туловища. Произвольное плавание. Игры и развлечения на воде.		2	
Тема 4 Виды спорта по выбору	Содержание учебного материала		6	
	1	Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах. Ознакомление с техникой выполнения упражнений на тренажёрах. Выполнение упражнений с гантелями, с эспандером, со штангой, с гирей, металлической палкой. Составить и правильно выполнить комплекс упражнений на развитие физических качеств.	2	OK1-OK04, OK8
	2	Дыхательная гимнастика.	2	

	3	Обучение правильному дыханию. Выполнение дыхательных упражнений в положении стоя с различным положением рук, сидя, лёжа, в наклоне, в движении. Изучить выполнение упражнений «Ладшки», «погончики», «насос», «кошка», «обними плечи», «перекаты», «шаги».		
		Спортивная аэробика. Выполнение не сложных разминочных движений под музыку (наклоны, повороты, глубокие выпады вперёд назад, прыжок, мах) формирование движений в «блоки», короткие связки, свободное модифицирование упражнений. Силовая часть занятий подкачка в положении сидя и лёжа, с применением дополнительного оборудования: амортизаторы, гантели, мячи. Применение упражнений на расслабление, элементы йоги, специальные упражнения на дыхание.	2	
	Лабораторные работы		0	
	Практические занятия		6	
	Самостоятельная работа обучающихся Развитие физических качеств: занятие на тренажерах, тесты физических качеств. Для девушек - комплекс упражнений на гибкость, комплекс для поддержания красивой осанки и стройности фигуры (шейпинг, аэробика).		2	
	Практические занятия		158	
	Дифференцированный зачет		6	
	Самостоятельная работа		10	
	Всего		174	

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия: спортивного зала, теннисного зала, тренажёрного зала, лыжной базы, шейпинг зала, открытого стадиона, бассейна.

Оборудование спортивных помещений:

Спортивный зал:

- Волейбольные стойки, сетка, волейбольные мячи;
- Баскетбольные щиты, сетки, мячи.
- Гандбольные ворота, мячи
- Стенки гимнастические, перекладины для подтягивания, гимнастические скамейки
- Оборудование для бадминтона: ракетки, воланы, сетки
- Скакалки, гимнастические палки, ходули

Бассейн:

- Таблица плавания брассом
- Таблица «Способы плавания»
- Таблица «Техника плавания»
- Плакат оказания первой помощи пострадавшему на воде
- Плавательные доски, ласты, балабашки, лопатки

Теннисный зал:

- Столы настольного тенниса, ракетки, шары
- Скамейки

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Образовательное учреждение, реализующее подготовку по учебной дисциплине, обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля индивидуальных образовательных достижений – демонстрируемых обучающимися знаний, умений и навыков.

Обучение учебной дисциплине завершается промежуточной аттестацией, которую проводит преподаватель. Формы и методы промежуточной аттестации и текущего контроля по учебной дисциплине самостоятельно разрабатываются образовательным учреждением и доводятся до сведения обучающихся не позднее двух месяцев от начала обучения.

Для промежуточной аттестации и текущего контроля образовательными учреждениями создаются фонды оценочных средств (ФОС). ФОС включают в себя педагогические контрольно-измерительные материалы, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям результатов подготовки

4.1 Формы контроля результатов обучения

Вид упражнений	Пол	Курсы и оценки								
		2 курс			3 курс			4 курс		
		Оценка			Оценка			Оценка		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бег 100 м., сек	ю	15.0	14.2	13.8	14.8	14.0	13.5	14.5	13.8	13.3
	д	18.0	16.8	16.5	17.8	16.8	16.3	17.5	16.5	16.2
Бег 1000м, мин Бег 500 м, мин	ю	4.15	3.50	3.40	4.10	3.45	3.35	4.05	3.40	3.30
	д	2.20	2.05	1.55	2.15	2.00	1.50	2.10	1.55	1.45
Прыжки в длину с разбега, м	ю	3.90	4.20	4.40	4.00	4.30	4.50	4.10	4.50	4.70
	д	2.90	3.10	3.40	3.00	3.40	3.50	3.10	3.40	3.60
Бег 3000м, мин. 2000м, мин.	ю	15.30	14.00	13.30	15.00	3.30	12.30	4.30	13.00	12.00
	д	13.30	11.30	10.30	13.00	11.00	10.00	12.30	10.30	9.30
Сгибание разгибание рук в упоре лежа, раз	Ю	30	35	40	35	40	45	35	40	45
	д	9	11	13	10	11	13	10	11	13
Челночный бег 10 по 10м, сек	ю	28	27	26	27	26	25	27	26	25
	д	35	34	33	34	33	32	34	33	32
Прыжки в длину с места, м	Ю	230	200	215	210	220	240	210	220	240
	д	140	150	170	145	165	175	145	165	175
Прыжки в длину с разбега, м	Ю	3.90	4.20	4.40	4.00	4.30	4.50	4.10	4.50	4.70
	д	2.90	3.10	3.40	3.00	3.40	3.50	3.10	3.40	3.60

Подтягивание ,раз	Ю д	8 9	10 11	12 13	9 10	11 12	13 14	9 10	11 12	13 14
Прыжки со скакалкой за 30 сек, раз	Ю д	72 80	74 84	78 88	74 82	76 86	80 90	74 82	76 86	80 90
Д л я в с е х к у р с о в										
Оценка										
Ходьба 4800м., мин	ю д	«3»				«4»				«5»
		41.00 43.00				37.30 39.30				33.00 35.00

2 курс, 1 сем по теме «Плавание»

		Способ плавания						Выносливость		
		Кроль на груди		Кроль на спине		Кроль 50 м		Кроль на груди, м.	Кроль на спине, м.	Смешан ным стилем (грудь, спина) мин.
Пол	Оценка	Работа ног, мин	Работа рук, мин	Работа ног, мин	Работа рук, мин	На груди, мин	На спине, мин			
Юн	«3»	1.30	1.06	1.32	1.08	1.00	1.06	100	150	10
	«4»	1.24	1.02	1.26	1.03	0.54	1.00	150	200	15
	«5»	1.18	0.56	1.20	0.59	0.42	0.54	200	250	20
Дев	«3»	1.36	1.12	1.38	1.14	1.12	1.18	50	100	8
	«4»	1.30	1.08	1.32	1.09	1.02	1.08	75	150	12
	«5»	1.24	1.02	1.26	1.05	0.50	0.56	100	200	15

2 курс .2 сем по теме «Плавание»

Пол	Оценка	Способ плавания				Выносливость	
		Брасс					
		Работа ног, мин	Работа рук, мин	50м, мин	100м, мин	Брасс, м	Смешанным стилем, мин.
Юноши	«3»	1.20	1.23	1.08	2.28	300	15
	«4»	1.11	1.15	1.02	2.18	350	20
	«5»	1.05	1.08	0.55	2.08	400	25
Девушки	«3»	1.27	1.28	1.13	2.36	175	10
	«4»	1.16	1.21	1.08	2.26	225	15
	«5»	1.11	1.14	1.03	2.14	250	20

3-4 кур ,1 сем по теме « Плавание»

Пол	Оценка	Способ плавания						Выносливость		
		Кроль на груди		Кроль на спине		50 м , мин				
		Работа ног, мин	Работа рук, мин	Работа ног, мин	Работа рук, мин	Кроль на груди, мин	Кроль на спине, мин	Кроль на груди, м.	Кроль на спине, м	Смешанны м стилем (грудь. спина), мин.
Юн	«3»	1.28	1.04	1.30	1.06	0.44	1.04	150	200	20
	«4»	1.22	1.00	1.24	1.01	0.40	0.58	200	250	25
	«5»	1.16	0.54	1.18	0.57	0.36	0.52	250	300	30
Дев	«3»	1.34	1.10	1.36	1.12	0.52	1.16	75	100	10
	«4»	1.32.	1.06	1.30	1.08	0.48	1.06	100	125	15
	«5»	1.26	1.00	1.24	1.03	0.42	0.54	150	150	20

3-4 кур, 2 сем по теме «Плавание»

Пол	Оценка	Способ плавания				Выносливость	
		Брасс					
		Работа ног, мин	Работа рук, мин	50м, мин	100м, мин	Брасс, м	Смешанным стилем, мин
Юноши	«3»	1.18	1.21	б/у	б/у	250	20
	«4»	1.06	1.11	0.54	2.08	300	25
	«5»	1.00	1.02	0.50	1.56	350	30
Девушки	«3»	1.24	1.27	б/у	б/у	150	10
	«4»	1.11	1.14	1.00	2.08	200	15
	«5»	1.06	1.08	0.56	2.04	250	20

4.2 Контрольные вопросы по материалу разделов

Тема 1 Легкая атлетика

- 1 Основные правила проведения соревнований по бегу, прыжкам, метаниям.
- 2 Отличие техники спринтерского бега от техники длительного бега.
- 3 Упражнения для освоения бега с низкого старта.
- 4 Вид спорта, называемый «королевой спорта».

Тема 2 Спортивные игры

- 5 Основные правила игры в волейбол.
- 6 Значение волейбола для физического развития занимающихся.
- 7 Причины травматизма при занятиях физическими упражнениями.
- 8 Основные правила игры в баскетбол.
- 9 Основные правила игры в гандбол.

Тема 3 Плавание

- 10 Спортивное плавание и связанные с ним виды спорта.
- 11 Техника спортивного плавания кроль на груди.
- 12 Техника спортивного плавания кроль на спине.
- 13 Техника спортивного плавания брасс.
- 14 Обязательные требования безопасности на воде.
- 15 Способы прикладного плавания.

4.3 Требования к теоретическим работам по теории физического воспитания и спорта

Реферат по теории физического воспитания и спорта является одной из форм приобщения студентов к самостоятельному получению знаний на основе изучения научной и методической литературы. Она способствует формированию творческих способностей, анализу и обучению фактов.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура»

предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты.

Реферат по теории физического воспитания и спорта является одной из форм приобщения студентов к самостоятельному получению знаний на основе изучения научной и методической литературы. Она способствует формированию творческих способностей, анализу и обучению фактов.

Для выполнения реферата, студентом осуществляется подбор публикаций, относящихся к выбранной студентом теме, анализ, систематизация и по возможности творческое изложение их в виде осмысленного текста.

Работа над темой включает несколько этапов. На первом этапе осуществляется подбор и анализ литературных источников. Литература по теме должна быть законспектирована.

На втором этапе на основании предварительного изучения литературы составляется план работы.

Третий этап – обобщение материала. Получившееся в результате конспектирования работ заголовки текста должны быть скомпонованы в единое изложение. При этом не обязательно все они могут быть использованы.

Полученный материал должен представлять собой самостоятельное изложение студента о том, что именно по данному вопросу установили различные авторы, есть ли между ними противоречия, чем они друг друга дополняют, каково отношение к рассматриваемому вопросу самого исполнителя реферата.

Заключительный этап представляет собой редактирование и оформление работы.

Объем работы составляет 4 – 10 страниц машинописного текста.

4.4 Темы для рефератов

1 Основы здорового образа жизни.

Правильное питание. Сбалансированные физические нагрузки. Воспитание здоровых привычек и навыков с раннего детства. Безопасная и благоприятная окружающая среда, знания о влиянии предметов на здоровье. Отказ от вредных привычек - употребления алкоголя, курения, употребления наркотиков. Умеренное питание - подходящее физиологическим

особенностям человека, знание о качестве употребляемых продуктов. Физически активная жизнь Соблюдение правил общественной и личной гигиены.

2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом. Содержание самостоятельных занятий. Влияние физических упражнений на организм (ходьба, бег, четыре зоны нагрузок, плавание, ходьба и бег на лыжах, велосипед, ритмическая, атлетическая гимнастика, спортивные и подвижные игры, спортивное ориентирование, походы, занятия на тренажерах).

3 Средства физической культуры при регулировании работоспособности

Роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности. Взаимосвязь физической и умственной деятельности. Общая и профессионально-прикладная физическая подготовка к будущей профессии;

4 Физические способности человека и их развитие.

Понятие о физических способностях человека. Физические качества человека. Взаимосвязь физических способностей и физических качеств

5 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

Понятие профессионально прикладной физической подготовки (ППФП). Задачи ППФП. Содержание ППФП. Средства ППФП.

6 Гигиена – её назначение в жизни человека.

Понятие гигиены. Роль гигиены в обеспечении условий существования человека. Основные задачи гигиены Повышение сопротивления организма к возможным вредным влияниям окружающей среды.

7 Инфекционные заболевания и их профилактика.

Понятие иммунитета. Гигиена при занятиях физической культурой и спортом. Инфекционных заболеваний (грипп, дифтерия, коклюш). Способы распространения инфекционных заболеваний (воздух, вода, почва, животные). Медицинские мероприятия в борьбе с инфекцией.

8 Вредные привычки.

Алкоголь. Табакокурения. Наркотики. Влияние вредных привычек на организм. Борьба с вредными привычками.

9 Закаливание.

Принципы закаливания (систематичность, постепенность, дозировано, разнообразно). Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание в спортивной практике (тренировки на открытом воздухе, водой, солнцем).

10 Гигиена питания.

Задачи гигиены питания. Значение основного обмена. Калорийность питания, энергетическая ценность пищи. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных веществ, витаминов. Качественный состав пищи.

11 Физические качества человека.

Понятие о физических качествах. Характеристика физических качеств (сила, выносливость, скорость, гибкость, ловкость). Развитие физических качеств. Примеры упражнения для развития каждого физического качества.

12 Утомление, восстановление при физической и умственной работе. Биологические ритмы работоспособности.

Понятия утомления (хроническое, острое, общее, локальное). Фазы утомления (компенсированное, некомпенсированное). Понятие переутомления (сверх восстановление или суперкомпенсация). Ранняя и поздняя фазы восстановления. Средства восстановления (средства гигиены, питания, массаж, биологически активные вещества, витамины). Понятие о биологических ритмах

13 Изменения в системе крови, кровообращения и пищеварении при интенсивной мышечной деятельности.

Состав крови: (эритроциты, лейкоциты, гемоглобина) Изменение состава крови при физической работе. Артериальное давление (норма, отклонение). Пищеварение.

14 Краткая характеристика физиологических состояний организма при занятии физическими упражнениями.

Предстартовое состояние (боевая готовность, предстартовая лихорадка, предстартовая апатия). Один из приемов регулирования предстартового состояния является разминка и т.д.. Значения вработывания; истинного и ложного устойчивого состояния. Понятие «мертвой точки», «второе дыхание».

15 Организация режима питания.

Режим питания. Состав продуктов. Калорийность пищи. Объем калорий при различных видах деятельности. Энергетический баланс. Обмен веществ. Режим питания и распределения калорийности пищи в течении суток.

16 Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

Цели и задачи самоконтроля. Ведение дневник самоконтроля. Субъективные показатели самоконтроля: (самочувствие, сон, настроение, цвет кожи, аппетит, частота дыхания, изменение массы тела

17 Методика составления комплексов упражнений для самостоятельных занятий.

Схема комплекса упражнений. Распределение нагрузки в зависимости от трудовой деятельности. Правила составления комплекса. Методика составления и проведения комплекса физкультурной паузы(4 группы профессии). Составить комплекс упражнений (8 – 16 упражнений).

18 Лечебная физическая культура при заболеваниях.

Значение, цели, средства, методы и задачи ЛФК. Течение заболевания. Причины заболевания. Лечение и профилактика заболевания. Противопоказания к занятиям. Комплекс упражнений (8 – 16 упражнений).

5 ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПРИ ОСВОЕНИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Тема 1 Легкая атлетика

- 1 Оздоровительный бег различной интенсивности по пересеченной местности.
- 2 Бег с чередованием с ходьбой и комплексом упражнений для мышц ног и спины.
- 3 Приседания, прыжки для развития силы ног, общей, силовой и скоростной выносливости.
- 4 Специальные упражнения развития силы рук.

Тема 2 Спортивные игры

- 5 Развитие координационных способностей, развитие силы ног, прыгучести, общей и силовой выносливости, прыжки со скакалкой.
- 6 Комплекс упражнений для мышц шеи, рук, кистей, сгибание разгибание рук в упоре лежа.
- 7 Игры в волейбол, баскетбол, гандбол

Тема 3 Плавание

- 8 Развитие выносливости, комплекс упражнений для мышц плечевого пояса и туловища.
- 9 Произвольное плавание.
- 10 Игры и развлечения на воде

Тема 4 Виды спорта по выбору

- 11 Развитие физических качеств: занятие на тренажерах, тесты физических качеств.
- 12 Для девушек - комплекс упражнений на гибкость, комплекс для поддержания красивой осанки и стройности фигуры (шейпинг, аэробика).

6 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Федеральный закон от 4.12.2007г № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
2. Постановление Правительства РФ от 31.12. 2004г №904 «О федеральном агентстве по физической культуре и спорту»
3. Постановление Правительства РФ от 29.05.2008 № 410 «О федеральном агентстве по физической культуре и спорту»
- В.И.Ляха, Л.Е.Любомирского, Г.Б. Мейксона «Физическая культура учебник для 10-11 классов» 2016г – 345с
4. Е.А.Воронова «Здоровый образ жизни»: программы, мероприятия, игры.- Изд.2-е.- Ростов н/Д: Феникс, 2016.-245, (1).
5. Педролетти, Мишель. Основы плавания. Обучение и путь к совершенству. – Ростов н/Д.: Феникс,2016 - 176 с.
6. Клещев Ю.Н. «Волейбол»- (Серия «Школа тренера») М., «ФиС», 2015г.- 400с., ил.
7. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Спортивные игры: учеб. Для студ. Высш. Учеб. Заведений. - М.: «Академия», 2017г – 400с.
8. Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Лыжная подготовка : пособие для учителей и методистов / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Просвещение, 2016.-80 с.: ил. – (Работаем по новым стандартам). – ISBN 978-5-09-026060-2.

Интернет ресурсы:

9. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>
10. Федеральный портал "Российское образование": Web: <http://www.edu.ru>

Дополнительная литература:

11. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А.
Здоровье и физическая культура студента; учебное пособие, 2-е издание, Альфа - М; ИНФРА - М, 2017 - 336 с.