

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОДБ.09  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для студентов, обучающихся по специальности

**44.02.05 Коррекционная педагогика в начальном  
образовании**

(углубленной подготовки)

**Курган 2014**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования и примерной программой учебной дисциплины для профессий начального профессионального образования и специальностей среднего профессионального образования ФГУ «ФИРО» Минобрнауки России 2008 г.

код	наименование специальности
<b>44.02.05</b>	<b>Коррекционная педагогика в начальном образовании</b>

(программа подготовки специалистов среднего звена углублённой подготовки)

#### Разработчики

	Фамилия, имя, отчество	Ученая степень (звание) [квалификационная категория]	Должность
1	Михайлов Василий Николаевич	первая	преподаватель
2			
3			

*[вставить фамилии и квалификационные категории разработчиков]*

Техническую экспертизу рабочей программы дисциплины провели			
	Фамилия, имя, отчество	Ученая степень (звание) [квалификационная категория]	Должность
1	Кузменкина Галина Николаевна	Высшая	Заместитель директора по учебной работе
2			

*[таблица разработчиками не заполняется]*

|  |

[дата]

Содержательную экспертизу рабочей программы дисциплины провели			
	Фамилия, имя, отчество	Ученая степень (звание) [квалификационная категория]	Должность
1			
2			
3			

*[таблица разработчиками не заполняется]*

|  |

[дата]

## **Содержание**

<b>1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины</b>	<b>4</b>
<b>2. Структура и содержание учебной дисциплины</b>	<b>6</b>
<b>3. Условия реализации учебной дисциплины</b>	<b>19</b>
<b>4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины</b>	<b>21</b>

# 1. ПАСПОРТ рабочей программы учебной дисциплины

## ОДБ.09 Физическая культура

### 1.1. Область применения рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена

по специальности

**44.02.05**

[код]

**Коррекционная педагогика в начальном образовании**

[наименование специальности полностью]

укрупненной группы специальностей

**44.00.00**

**Образование и педагогические науки**

### 1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Данная учебная дисциплина входит:

в часть циклов ППССЗ

**Общеобразовательный цикл**

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

**Цель дисциплины:** формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и подготовки к будущей профессиональной деятельности

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

1. выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, дыхательной гимнастики;
2. проводить самоконтроль на занятиях физическими упражнениями;
3. преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
4. выполнять приемы страховки и самостраховки;
5. осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
6. выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм и лыжной подготовке при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

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

1. влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных

	привычек и увеличение продолжительности жизни;
2.	способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
3.	правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

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

1. повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
2. подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
3. организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
4. активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося	<b>117</b>	часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося	<b>117</b>	часов,
самостоятельной работы обучающегося	<b>0</b>	часов.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>№</b>	<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
1	<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	117
2	<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	117
	в том числе:	
2.1	лабораторные работы	-
2.2	практические занятия, в том числе:	117
	контрольные работы	
2.3	курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
3	<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	-
	в том числе:	
3.1	Реферат	
3.2	внеаудиторная самостоятельная работа	
	<b>Итоговая аттестация</b> в форме дифференцированного зачета <i>Зачет складывается из практических оценок, полученных за пройденные разделы программы в течение семестра и выполнение контрольных нормативов</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

### ОДБ.09 Физическая культура

наименование дисциплины

Номер разделов и тем, код, индекс формируемых компетенций	Наименование разделов и тем Содержание учебного материала; лабораторные работы и практические занятия; самостоятельная работа обучающихся; курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	
	<b>1 семестр</b>		<b>0/51</b>	
<b>Раздел 1</b>	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b>		<b>0/2</b>	
<b>Тема 1.1.</b>	<b>Введение</b>		<b>0/2</b>	
	Содержание учебного материала			
	<b>1</b>	Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности организации физического воспитания в учреждениях СПО (валеологическая и профессиональная направленность). Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).		2
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия	№1 Изучение нормативных документов и литературных источников. Проведение вводного инструктажа по технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
<b>Раздел 2</b>	<b>Легкая атлетика</b>		<b>0/18</b>	
<b>Тема 2.1.</b>	<b>Бег на короткие дистанции.</b>		<b>0/3</b>	
	Содержание учебного материала			
	<b>1</b>	Специальные беговые упражнения. Техника бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Техника		2

		бега по повороту. Челночный бег 3х10м; Выполнение контрольных нормативов в беге на 30м, 60м, 100м, 300м, 500м.		
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия	№1 Низкий старт и стартовый разгон. Бег на скорость до 30м №2 Бег по дистанции, финиширование. Бег на скорость от 30м до 60м №3 Выполнение контрольных нормативов в беге на 30м, 60м, 100м, 300м, 500м	3	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
<b>Тема 2.2.</b>	<b>Бег на длинные дистанции</b>		<b>0/3</b>	
	Содержание учебного материала			
	1	Техника бега на длинные дистанции: Высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Кроссовый бег.		2
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия	№4 Техника бега на длинные дистанции: Высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. №5 Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), выполнение контрольных нормативов.	3	
	Контрольная работа		не предусмотрено	
<b>Тема 2.3.</b>	<b>Прыжки в длину с разбега</b>		<b>0/4</b>	
	Содержание учебного материала			
	1	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись».		2
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия	№6 Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»: разбег, отталкивание, полет, приземление. №7 Выполнение контрольных нормативов прыжка в длину с разбега	4	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
<b>Тема 2.4.</b>	<b>Прыжки в высоту с разбега</b>		<b>0/4</b>	
	Содержание учебного материала			
	1	Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания»		2

	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия	№8 Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания»: разбег, отталкивание, полет, приземление.	4	
		№9 Выполнение контрольных нормативов прыжка в высоту с разбега		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
<b>Тема 2.5.</b>	<b>Метания</b>		<b>0/4</b>	
	Содержание учебного материала			
	<b>1</b>	Метание гранаты. Толкание ядра.		2
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия	№10 Техника метания гранаты: разбег, замах, бросок, торможение.	4	
		№11 Техника толкания ядра с места и скачка.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
<b>Раздел 3</b>	<b>Спортивные игры</b>		<b>0/26</b>	
<b>Тема 3.1.</b>	<b>Баскетбол</b>		<b>0/10</b>	
	Содержание учебного материала			
	<b>1</b>	Передача и ловля мяча. Ведение мяча. Броски мяча в корзину Приемы овладения мячом. вырывание и выбивание Приемы техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание. Тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Учебная игра в баскетбол.		2
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия	№1 Техника передачи мяча в баскетболе: двумя руками от груди, с отскоком об пол, одной рукой от плеча и снизу, в прыжке и ловля его двумя руками.	10	
		№2 Техника ведения мяча на месте и в движении.		
		№3 Техника бросков мяча в корзину: с места, в движении, прыжком.		
		№4 Тактика нападения.		
		№5 Тактика защиты.		
		№6 Правила игры. Техника безопасности игры.		
		№7 Учебная игра в баскетбол.		
		№8 Выполнение контрольных нормативов.		



	Контрольные работы		не предусмотрено	
<b>Тема 3.2.</b>	<b>Волейбол</b>		<b>0/10</b>	
	Содержание учебного материала			
	<b>1</b>	Стойки волейболиста. Перемещения волейболиста. Передача мяча двумя руками сверху. Поддачи мяча снизу и сверху. Нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Блокирование. Тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Учебная игра.		2
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия	№9 Техника перемещений, стоек; техника верхней и нижней передач двумя руками. №10 Техника нижней подачи и приём после неё. №11 Техника прямого нападающего удара. Техника блокирования. №12 Техника приема мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину. №13 Техника приема мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. №14 Тактика нападения. №15 Тактика защиты. №16 Правила игры. Техника безопасности игры. №17 Учебная игра. №18 Выполнение контрольных нормативов.	10	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
<b>Тема 3.3.</b>	<b>Ручной мяч</b>		<b>0/6</b>	
	Содержание учебного материала			
	<b>1</b>	Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.		2
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия	№19 Техника владения мячом на месте. Стойка вратаря, удары по воротам.		

		№20 Техника владения мячом в движении. Тактика игры в гандбол.	6	
		№21 Техника перемещений, передач мяча, бросков по воротам.		
		№22 Выполнение сочетания технических элементов: ведение, передача, бросок; тактика игры.		
		№23 Правила игры. Техника безопасности игры.		
		№24 Учебная игра в гандбол.		
		№25 Выполнение контрольных нормативов.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
<b>Раздел 4</b>	<b>Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью</b>		<b>0/4</b>	
<b>Тема 4.1.</b>	<b>Средства физкультурно-оздоровительной деятельности</b>		<b>0/2</b>	
	Содержание учебного материала			
	<b>1</b>	Оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения). Лыжные прогулки по пересеченной местности. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.).		2
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия	№1 Оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения).	2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
<b>Тема 4.2.</b>	<b>Дыхательная гимнастика</b>		<b>0/2</b>	
	Содержание учебного материала			
	<b>1</b>	Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).		2
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия	№2 Дыхательные упражнения йогов.		

		№3 Современные методики дыхательной гимнастики Лобановой-Поповой.	2	
		№4 Современные методики дыхательной гимнастики Стрельниковой.		
		№5 Современные методики дыхательной гимнастики Бутейко.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>1</b>	
		<b>2 семестр</b>	<b>0/66</b>	
<b>Раздел 5</b>	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b>		<b>0/10</b>	
<b>Тема 5.1</b>	<b>Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</b>		<b>0/2</b>	
	Содержание учебного материала			
	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. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		2
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия	№1 Изучение методики составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности и методики активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.	2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
<b>Тема 5.2.</b>	<b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>		<b>0/2</b>	
	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. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сензитивность в развитии профилирующих двигательных качеств.		2
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия	№2 Составление и показ комплекса физических упражнений для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата; профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания; упражнений для коррекции зрения.	2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
<b>Тема 5.3.</b>	<b>Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.</b>		<b>0/2</b>	
	Содержание учебного материала			
	1	Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, 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. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.		2
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия	№3 Изучение и проведение методики самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. Выполнение самооценки и анализа обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки.	2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	

<b>Тема 5.4.</b>		<b>Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</b>		<b>0/2</b>	
		Содержание учебного материала			
	<b>1</b>	Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений СПО. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.			2
	Лабораторные работы			не предусмотрено	
	Практические занятия		№4 Изучение литературы и выполнение тестов по теме «Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов».	2	
	Контрольные работы			не предусмотрено	
<b>Тема 5.2.</b>		<b>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b>		<b>0/2</b>	
		Содержание учебного материала			
	<b>1</b>	Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.			2
	Лабораторные работы			не предусмотрено	
	Практические занятия		№5 Составление индивидуальной оздоровительной программы двигательной активности с учетом профессиональной направленности.	2	
	Контрольные работы			не предусмотрено	
<b>Раздел 6</b>		<b>Легкая атлетика</b>		<b>0/10</b>	

<b>Тема 6.1.</b>	<b>Бег на короткие дистанции.</b>		<b>0/4</b>	
	Содержание учебного материала			
	<b>1</b>	Специальные беговые упражнения. Техника бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Техника бега по повороту. Челночный бег 3х10м; Выполнение контрольных нормативов в беге на 30м, 60м, 100м, 300м, 500м.		2
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия	№1Бег по прямой с различной скоростью	4	
		№2Выполнение контрольных нормативов в беге на 30м, 60м, 100м, 300м, 500м		
		№3Эстафетный бег 4х100, 4х400м.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
<b>Тема 6.2.</b>	<b>Бег на длинные дистанции</b>		<b>0/4</b>	
	Содержание учебного материала			
	<b>1</b>	Техника бега на длинные дистанции: Высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Кроссовый бег.		2
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия	№4Кроссовый бег.	4	
		№5Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), выполнение контрольных нормативов.		
	Контрольная работа		не предусмотрено	
<b>Тема 6.3.</b>	<b>Метания</b>		<b>0/2</b>	
	Содержание учебного материала			
	<b>1</b>	Метание гранаты. Толкание ядра.		2
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия	№6Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);	2	
		№7Выполнение контрольных нормативов в метании гранаты		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
<b>Раздел 7</b>	<b>Спортивные игры</b>		<b>0/5</b>	
<b>Тема 7.1.</b>	<b>Футбол</b>		<b>0/5</b>	
	Содержание учебного материала			
	<b>1</b>	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на		

		месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.		2
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия	№1 Техника удара по летящему мячу средней частью подъема ноги.	5	
		№2 Техника ударов головой на месте и в прыжке.		
		№3 Техника остановки мяча ногой, грудью.		
		№4 Техника отбора мяча, обманных движений.		
		№5 Правила игры. Техника безопасности игры		
		№6 Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
<b>Раздел 8</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики.</b>		<b>0/16</b>	
<b>Тема 8.1.</b>	<b>Акробатика</b>		<b>0/8</b>	
	Содержание учебного материала			
	<b>1</b>	Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках, руках и голове (юноши). Упражнения в парах. Комбинация из изученных элементов.		2
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия	№1 Группировки и перекувырки .	8	
		№2 Кувырки вперед и назад. Длинный кувырок (юноши)		
		№3 Стойка на лопатках, руках и голове (юноши).		
		№4 Выполнение комбинации из ранее изученных элементов.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
<b>Тема 8.2.</b>	<b>Упражнения на брусках. Опорные прыжки.</b>		<b>0/8</b>	
	Содержание учебного материала			
	<b>1</b>	Упражнения на брусках: размахивание в висе изгибами; подъем в упор силой, подъем переворотом; из размахиваний махом назад соскок; подтягивание; размахивание в упоре; из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь; соскок махом назад; сгибание, разгибание рук в упоре; передвижение на руках в упоре. Соединение элементов. Козел в ширину, высота 115 см: прыжок ноги врозь.		2

	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия	№5 Упражнения на брусках: размахивание в висе изгибами; подъем переворотом; из размахиваний махом назад – соскок (девушки). Соединение элементов комбинацию.	8	
		№6 Упражнения на брусках: подъем в упор силой, из размахиваний махом назад соскок; подтягивание; размахивание в упоре; из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь; соскок махом назад; сгибание, разгибание рук в упоре; передвижение на руках в упоре. Соединение элементов в комбинацию.		
		№7 Опорный прыжок через козла в длину ноги врозь (юноши), боком через коня в ширину.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
<b>Раздел 9</b>	<b>Лыжная подготовка</b>		<b>0/16</b>	
<b>Тема 9.1.</b>	<b>Попеременные и одновременные способы ходов.</b>		<b>0/6</b>	
	Содержание учебного материала			
	<b>1</b>	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Попеременный двухшажный ход; бесшажный ход; одновременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход.		2
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия	№1 Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	6	
		№2 Техника попеременного двухшажного хода: посадка лыжника, подседание, финальная часть толчка, маховый вынос ноги, отталкивание руками, вынос руки с палкой.		
		№3 Техника бесшажного, одновременного двухшажного и одношажного ходов.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
<b>Тема 9.2.</b>	<b>Переходы с одновременных лыжных ходов к попеременным. Спуски и подъемы.</b>		<b>0/6</b>	
	Содержание учебного материала			
	<b>1</b>	Переходы с одновременных лыжных ходов к попеременным. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий		2



		дистанции и состояния лыжни.		
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия	№4 Техника переходов с одновременных лыжных ходов к попеременным: через два и один скользящий шаг в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. №5 Способы подъемов и спусков в зависимости от рельефа местности.	6	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
<b>Тема 9.3.</b>	<b>Элементы тактики лыжных гонок.</b>		<b>0/4</b>	
	Содержание учебного материала			
	<b>1</b>	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Правила соревнований		2
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия	№6 Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. №7 Правила соревнований. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).	4	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
<b>Раздел 10</b>	<b>Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью</b>		<b>0/8</b>	
<b>Тема 10.1.</b>	<b>Средства физкультурно-оздоровительной деятельности</b>		<b>0/6</b>	
	Содержание учебного материала			
	<b>1</b>	Оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения). Лыжные прогулки по пересеченной местности. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.).		2
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия	№1 Лыжные прогулки по пересеченной местности. №2 Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической	6	

		культуре (с учетом индивидуальных		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
Тема 10.2.	Дыхательная гимнастика		0/2	
	Содержание учебного материала			
	1	Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).		2
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия	№3 Классические методы дыхания при выполнении движений.	2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Дифференцированный зачет		1	
Всего часов			117 (0/117)	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы дисциплины предполагает наличие

3.1.1 учебного кабинета Спортивный зал

3.1.2 зала библиотека;  
читальный зал с выходом в сеть Интернет.

##### 3.1.3. Оборудование учебного кабинета

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
	<b>Кабинет спортивный зал</b>	
1.	рабочие места по количеству обучающихся	К
2.	Спортивный зал	
3.	Спортивная площадка	
<b>I.</b>	<b>Технические средства обучения</b>	
1.	персональный компьютер	Д
2.	Музыкальный центр	Д
3.	Секундомеры	
<b>II.</b>	<b>Печатные пособия</b>	
1.	Тематические таблицы	1Ф
2.	Портреты	Д
3.	Схемы по разделам курсов	1Ф
<b>III</b>	<b>Учебно-методические материалы по дисциплине</b>	
1	Материалы по теоретической части дисциплины	1К
2	Материалы к практическим занятиям по дисциплине	1К
3	Материалы по организации самостоятельной работы	1К
4	Комплекты контрольно-оценочных средств	1К
<b>IV.</b>	<b>Демонстрационное оборудование</b>	
1.	мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные, медицинские;	К
2.	скакалки;	Ф
3.	обручи;	Ф
4.	шведская лестница;	Ф
5.	гимнастические маты;	Д
6.	перекладина;	Д
7.	брусья;	Д
8.	гимнастический козел;	Д
9.	гимнастический конь;	Д
10.	гимнастический мостик.	Д

##### Условные обозначения

Д – демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К – полный комплект (исходя из реальной наполняемости группы);

Ф – комплект для фронтальной работы (примерно в два раза меньше, чем полный комплект, то есть не менее 1 экз. на двух обучающихся);

П – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих по несколько обучающихся (6-7 экз.).

## **3.2. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ**

### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

#### **Основные источники:**

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. (Базовый уровень) / В.И. Лях, А.А. Зданевич. — М.: Просвещение, 2007.
2. Решетников, Н.В. Физическая культура [Текст]: Учеб. для студентов сред. проф. учеб. заведений / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин. - 4-е изд., стер. - М.: Академия, 2010. - 152 с.
3. Решетников Н.В. Физическая культура: Учебное пособие для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников.- М.: Академия, 2010.

#### **Дополнительные источники:**

1. Вайнер, Э. Н. Валеология [Текст]: учебный практикум / Е. В. Волынская. — М.: Флинта: Наука, 2002.
2. Дмитриев, А. А. Физическая культура в специальном образовании [Текст]: учеб. пособие для дефектол. фак. высш. пед. учеб. заведений / А. А. Дмитриев. — М. : Academia, 2005. — 176с.
3. Методические рекомендации Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения / Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. — М.: Триада-фарм, 2005.
4. Туревский, И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры [Текст]: учебное пособие / И.М.Туревский. М.: Академия, 2005. - 320с.

#### **Интернет-ресурсы:**

1. Валеология - здоровый образ жизни [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.fiziolive.ru/>, свободный. - Загл. с экрана
2. Портал здорового образа жизни Breath.ru - Образование, культура, здоровье [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.breath.ru/v.asp?articleid=65>, свободный. — Загл. с экрана
3. Федеральный государственный стандарт [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://standart.edu.ru/>, свободный. - Загл. с экрана
4. Физкультура и спорт [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://www.bibliotekar.ru/>, свободный. - Загл. с экрана

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

№	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
	<b>Освоенные умения</b>	
1	Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, дыхательной гимнастики.	- оценка результатов выполнения практической работы к темам «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями», «Средства физкультурно-оздоровительной деятельности», «Дыхательная гимнастика».
2	Проводить самоконтроль на занятиях физическими упражнениями.	- оценка результатов выполнения на практических занятиях.
3	Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	-оценка результатов выполнения практической работы к темам «Легкая атлетика», «Гимнастика», «Спортивные игры», «Лыжный спорт».
4	Выполнять приемы страховки и самостраховки;	-оценка результатов выполнения на практических занятиях.
5	Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	-наблюдение и оценка при выполнении заданий на спортивно-массовых мероприятиях.
6	Выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм и лыжной подготовке при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;	- оценка результатов выполнения на практических занятиях по видам спорта.
	<b>Усвоенные знания</b>	
1	Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику	-оценка результатов практического занятия по теме «Средства физкультурно-

	профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	оздоровительной деятельности»
2	Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.	-оценка результатов практического занятия по теме «Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств»
3	Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	-оценка результатов практического занятия по теме «Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста»