


Министерство образования и науки Хабаровского края  
краевое государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Хабаровский техникум техносферной безопасности и промышленных  
технологий»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**



Рабочая программа учебной дисциплины физическая культура, для специальной медицинской группы рассмотрена и одобрена на заседании предметно-цикловой комиссии по физическому воспитанию


Председатель ПЦК

 /А.К.Авачев/

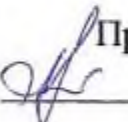
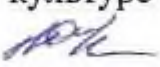
Рабочая программа учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» составлена в соответствии с учетом ФГОС СОО в пределах освоения ППССЗ

Профиль обучения: естественнонаучный

начальник по УМР

 /О.Г.Линевич/

Составитель программы учебной дисциплины «По физической культуре в СМГ»

 Преподаватели по физической культуре КГБ ПОУ ХТБПТ /Львова Т.В., Костякова О.Ю./ 

Рецензенты: преподаватель физической культуры КГБ ПОУ ХТБПТ Авачев А.К.

Зам. директора по УВР МАОУ (СШ № 27) \_\_\_\_\_ Недбаева Т.А.

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в пределах соответствующей ППССЗ.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	<b>6</b>
<b>2. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>11</b>
<b>3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>УЧЕБНОЙ 13</b>
<b>4. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН</b>	<b>14</b>
<b>5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>УЧЕБНОЙ 22</b>
<b>6. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ 24 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	

## Рецензия

На рабочую программу дисциплины Физическая культура для СМГ составленную преподавателями физической культуры КГБ ПОУ «Хабаровский техникум техносферы безопасности и промышленных технологий».

Настоящая программа направлена на достижение основной цели дисциплины: создание целостного представления о физической культуре общества и личности, её роли в личностном, социальном и профессиональном развитии специалиста.

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

Программа Физическая культура для СМГ направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Приобретение основ теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование их средств, форм и методов в жизнедеятельности. Формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни. Обеспечению общей и профессионально-прикладной физической подготовленности.

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

Практическая часть предусматривает организацию учебнометодических и учебно-тренировочных занятий.

Данная рабочая программа дисциплины Физическая культура для СМГ может быть использована в образовательном процессе по физической культуре в образовательных учреждениях среднего профессионального образования, в частности в КГБ ПОУ «Хабаровский техникум техносферной безопасности и промышленных технологий»

Рецензент:

Зам. директора по УВР МАОУ (СШ № 27)

Недбаева Т.А.

## Рецензия

На рабочую программу дисциплины Физическая культура для СМГ, составленную преподавателями физической культуры КГБ ПОУ «Хабаровский техникум техносферной безопасности и промышленных технологий»

Настоящая программа направлена на достижение основной цели дисциплины: создание целостного представления о физической культуре общества и личности, её роли в личностном, социальном и профессиональном развитии специалиста.

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

Программа Физическая культура для СМГ направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

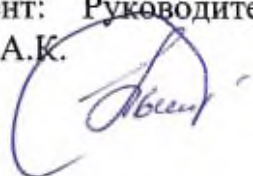
Приобретение основ теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование их средств, форм и метод в жизнедеятельности. Формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни. Обеспечению общей и профессионально-прикладной физической подготовленности.

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

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

Данная рабочая программа дисциплины Физическая культура для СМГ может быть использована в образовательном процессе по физической культуре в образовательных учреждениях среднего профессионального образования, в частности в КГБ ПОУ ХТБПТ

Рецензент: Руководитель физической культуры КГБ ПОУ ХТБПТ  
Авачев А.К.



## Пояснительная записка

Осознавая роль движения как одного из значимых факторов физического воспитания студентов, страдающих различными отклонениями здоровья. Изучив методическую литературу и ряд соответствующих нормативных документов, тщательно проанализировав результаты медицинских осмотров, преподаватель составляет учебную программу с учетом диагнозов и индивидуальных особенностей студентов с ограниченными физическими возможностями.

Приоритетными направлениями в работе считается оздоровление детей, создание им комфортных условий для занятий физической культурой и твердо убеждены в том, что физические упражнения (естественно, при грамотном их использовании) стимулируют мыслительную активность студентов, способствуют развитию их способностей в целом. Систематические занятия физкультурой не менее полезны и студентам, имеющим отклонения в физическом развитии, они помогают им обрести уверенность в своих силах, укрепить здоровье и воспитать в себе любовь к самостоятельным занятиям физкультурой.

Силами преподавателей и педагогического коллектива в техникуме создаются самые благоприятные условия для успешного решения педагогических задач. Учебно-воспитательный процесс осуществляется, в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность средне специальных учебных учреждений в образовательной области «Физическая культура». Разработана программа занятий по физической культуре. Разделы программы расширены с учетом спортивной квалификации преподавателей, интересов учащихся, материального обеспечения спортивного зала.

Раздел программы «Гимнастика» дополняется преподаванием нетрадиционных видов физических упражнений (аэробики, элементы атлетической

гимнастики). Игровые виды спорта (волейбол, баскетбол) преподаются с углубленным изучением, поэтому большинство учащихся принимают участие в общетехникумовских, городских соревнованиях.

*Движение по своему воздействию может заменить любое лекарство, но ни одно лекарственное средство не заменит движения.*

*Т. Тассо (итальянский поэт XVI в.).*

**«Здоровье - это всё, но всё без здоровья - ничто».**

Эта сократовская мысль приобретает в наши дни большую актуальность. Охрана здоровья, восстановление ценности здорового образа жизни - сегодня одна из основных задач образования.

К сожалению, в последние годы отмечается устойчивая тенденция к ухудшению показателей здоровья студентов. По данным медицинского обследования состояние здоровья студентов ухудшалось, уровень хронической заболеваемости среди девушек оказался выше, чем среди юношей. Это представляет явную угрозу для воспроизводства населения. Наиболее частые заболевания у студентов - гастрит, эпилепсия, хронический пиелонефрит, заболевания щитовидной железы, вегетативно-сосудистая дистония.

Что делается в нашем техникуме, чтобы изменить отношение студентов к собственному здоровью, чтобы учащиеся не «оставляли» в нем часть своего здоровья? В техникуме организована работа с учащимися, по состоянию здоровья отнесенными к специальной медицинской группе. Учащиеся этой группы имеют значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, что требует существенного ограничения физических нагрузок, определенных учебной программой. Основные задачи, которые мы решаем в процессе физического воспитания, следующие:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- закаливание организма; расширение диапазона функциональных возможностей основных физиологических систем организма, ответственных за энергообеспечение;

- повышение защитных сил организма и его сопротивляемости;
- освоение основных двигательных навыков и качеств;
- воспитание морально-волевых качеств и повышение интереса к регулярным самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Комплектованию специальных медицинских групп учащихся предшествует совместная работа педагогов и медработников по предварительной оценке состояния здоровья студентов. Проводится такая работа с учетом результатов диспансеризации, показателей физической подготовленности студентов и данных их медицинского обследования. Из студентов, диагноз которых подтвержден компетентными медицинскими организациями, формируются группы по категориям. В соответствии с нормативными требованиями издается приказ по техникуму о создании такой группы. Педагогический и медико-биологический контроль осуществляют заведующий дневным отделением и медицинский работник закрепленный за данным техникумом.

Основные документы планирования учебной работы - календарно-тематические и поурочные планы, журнал учета занятий со студентами. Учитываются при этом, естественно, и анатомо-физиологические особенности студентов данного возраста.

Физическое воспитание учащихся специальных медицинских групп требует коренных изменений методики и организации. Большое внимание уделяется развитию основных двигательных качеств студентов, не забывая при этом о закаливании, пропаганде здорового образа жизни. Обучающиеся знакомятся с приемами самоконтроля и т.д. Эта работа проводится регулярно и осуществляется комплексно.

### ***Классификация клинических заболеваний ослабленных студентов***

Как правило, ослабленные студенты, имеющие клинические диагнозы, ведут малоподвижный образ жизни, нормальный двигательный режим для них может на первых порах явиться сильным раздражителем. Поэтому перед



преподавателем и врачом стоит задача кропотливо подбирать оптимальный индивидуальный двигательный режим и убеждать каждого студента, что только систематические занятия физкультурой помогут ему избавиться от недуга. Опыт работы со студентами, у которых имеются проблемы со здоровьем, позволяет классифицировать их заболевания по трем основным группам: -

**- Нарушения опорно-двигательного аппарата.**

Формирование опорно-двигательного аппарата начинается с раннего возраста. Этот процесс находится в прямой зависимости от рационального двигательного режима. Чаще всего патология опорно-двигательного аппарата приводит к неблагоприятным (иногда необратимым) изменениям функциональных систем и органов. Для выявления патологии на начальной стадии в условиях техникума необходимо обязательное ознакомление с медицинскими картами учащихся.

**- Заболевания сердечно-сосудистой системы.**

При заболеваниях сердечно-сосудистой системы оздоровительная физкультура показана во многих случаях, но формы занятий строго регламентированы. Только врач может определить степень заболевания студента, страдающего отклонениями в работе сердечно-сосудистой системы. Перевод студентов из числа временно освобожденных от занятий физкультурой в специальную группу производится также врачом. При нейроциркуляторной дистонии оздоровление средствами физкультуры должно проводиться с соблюдением принципов умеренности, ритмичности, постепенности увеличения нагрузок. Важное значение имеет эмоциональная насыщенность занятий. В зависимости от состояния здоровья эти студенты могут заниматься в подготовительной группе или временно переводиться в СМГ. При наличии у студентов признаков вторичной артериальной или сосудисто-почечной гипертонии они должны быть зачислены в СМГ, в подгруппу «Б». Их можно обучать несложным двигательным действиям на фоне небольших напряжений, рекомендовать прогулки, пребывание в лесу, в деревне.

### **- Бронхо-легочная патология**

При начальных и неосложненных формах хронического бронхита, в случаях, когда вентиляция легких не нарушена, школьники могут заниматься по образовательной программе СМГ, но внимание должно сосредоточиться на обучении их произвольному рациональному дыханию, при котором выдох продолжительней, чем вдох. Обучать дыханию следует в статических положениях и во время движения.

В урок физкультуры могут быть включены упражнения на расслабление скелетных мышц туловища и конечностей. Только после распределения студентов по группам и внимательного изучения особенностей заболевания мы приступаем к работе по наполнению содержания урока.

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура для СМГ»

## 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям среднего профессионального образования базового уровня.

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании, повышении квалификации руководителей среднего звена, специалистов.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена основной:** дисциплина Физическая культура для СМГ принадлежит к общеобразовательному циклу.

**1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины.**

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

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при

соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

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

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

- о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

- о способах контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- о правилах и способах планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

- о роли физической культуре в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:** максимальной учебной нагрузки обучающегося 117 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### Физическая культура для СМГ

#### 2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	117
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	
в том числе:	
лекционные занятия	-
практические занятия	117
контрольные работы	-
Итоговая аттестация в форме:	<i>дифференцированный зачёт</i>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1.</b>	<b>Роль физической культуры в жизни человека</b>	2	
<b>Тема 1.1.</b>	Содержание учебного материала	2	
	1. <b>Введение</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. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). <b>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Тотов к труду и обороне" ГТО</b> - Роль комплекса ГТО в современной жизни колледжа. - Тесты - испытания. - Правила и требования сдачи тестов ГТО		1
<b>Раздел 2.</b>	<b>Легкая атлетика. Осенний период</b>	<b>24</b>	
<b>Тема 2.1.</b>	Содержание учебного материала		
	1. <b>Легкая атлетика</b> Легкая атлетика и ее роль в поддержке и укреплении здоровья, развитие упорства, трудолюбия, внимания, восприятия и мышления. Виды легкой атлетики		2
	Практические занятия		
	1 Обучение техники бега на короткие и средние дистанции. Без учета времени. Дыхательные упражнения. Подсчет частоты пульса.	2	2
	2 Обучение техники высокого старта Упражнения на расслабление.	2	2
	3 Высокий старт, бег по дистанции и финиширование. Без учета времени, спортивные игры Дыхательные упражнения Подсчет частоты пульса	2	2
	4 Обучение техники эстафетного бега, передача эстафетной палочки Подсчет частоты пульса	2	2

5	Обучение техники метания малого мяча ( в цель ) Отдых.	2	2
6	Совершенствование техники метания малого мяча	2	2
7.	Обучение техники прыжка с места Подвижные игры	2	2
8.	Совершенствование техники прыжка с места. Подсчет частоты пульса	2	2
9.	Ходьба с преодолением простейших препятствий. С набивными мячами Упражнения на расслабление	2	2
10.	Ходьба в сочетании с бегом с преодолением простейших препятствий. Подсчет частоты пульса	2	2
11.	Обучение техники челночного бега без учета времени.	2	2
12.	Совершенствование техники челночного бега без учета времени	2	2
Домашняя работа для укрепления здоровья обучающихся: 1. Утренняя гимнастика 2. Закаливание организма (солнце, воздух, вода)			3

Раздел 3.	Спортивные игры			
Тема 3.1.	Содержание учебного материала			
	1.	<p><b>Волейбол</b></p> <p>Роль спортивных игр в совершенствовании профессиональной двигательной подготовленности, укреплении здоровья, развитии координационных способностей, ориентации в пространстве, согласованности групповых взаимодействий, быстроты принятия решений, воспитании волевых качеств, инициативности и самостоятельности.</p> <p>Волейбол как командная игра. Главные элементы волейбола: стойки, перемещение, передачи мяча, подачи мяча, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками и сверху, блокирование, тактика игры в нападении и в защите, правила игры, техника безопасности игры</p>	<b>28</b>	2
	Практические занятия			
	1	Обучение расстановке, стойки и перемещений игрока. Обучение передаче мяча двумя руками сверху на месте и в движении	2	2
	2	Обучение стойке и технике перемещений игрока. Обучение технике верхней передачи мяча двумя руками на месте и в движении Подсчет частоты пульса	2	2
	3	Изучение стойки и перемещения. Обучение технике нижней прямой подачи	2	2
	4	Обучение технике передачи мяча двумя рука сверху после перемещения. Упражнения на расслабление Подсчет частоты пульса	2	2
	5	Обучение технике приема мяча и передачи с низу двумя руками. Подсчет частоты пульса	2	2
	6	Совершенствование верхней и нижней передач мяча двумя руками. Подвижные игры ( на ловкость)	2	2
	7.	Обучение технике передачи и приема мяча через сетку в парах. Учебная игра.	2	2
	8.	Обучение передачи мяча двумя руками сверху в движении. Упражнения на расслабление	2	2
	9.	Обучение передачи мяча сверху снизу двумя руками во встречных колоннах Подсчет частоты пульса		2
	10.	Обучение технике боковой подачи Учебная игра	2	2
	11.	Совершенствование технике боковой подачи. Учебная игра.	2	2
	12.	Обучение технике приема мяча после подачи. Учебная игра	2	2
	13.	Совершенствование приема мяча после подачи Учебная игра		2
	14.	Обучение технике групповых действий игроков в игре. Учебная игра	2	2
	Домашняя работа для укрепления здоровья обучающихся: 1. Утренняя гимнастика 2. Закаливание организма (солнце, воздух, вода)			3



<b>Тема 3.2.</b>	Содержание учебного материала		
1.	<b>Баскетбол</b> Баскетбол как популярная спортивная игра, в процессе которой в работу вовлекаются практически все функциональные системы организма. Баскетбол как одно из наиболее действенных средств физического и нравственного воспитания в различные возрастные периоды. Главные элементы баскетбола: ловля и передача мяча, ведение мяча, броски мяча в корзину с места, в движении прыжком, вырывание и выбивание мяча, прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры.	<b>28</b>	2
	Практические занятия		
1.	Обучение ведению мяча на месте .Обучение ловле и передаче мяча двумя руками от груди на месте. ОРУ. Объяснения правил игры в баскетбол.	2	2
2.	Обучение технике остановки прыжком .Обучение ведению мяча в движении.	2	2
3.	Обучение передвижений приставным шагом, с ведением мяча. Подсчет частоты пульса	2	2
4.	Обучение передачи мяча из -за головы и от плеча на месте и в движении.	2	2
5.	Подготовительные, подводящие упражнения в играх и эстафетах с баскетбольными мячами. Обучение броску мяча одной рукой в движении. Подсчет частоты пульса	2	2
6.	Обучение ведения мяча с изменением направления движения, с обводкой препятствий, совершенствование броска. Подготовительные, подводящие упражнения в играх и эстафетах.	2	2
7.	Обучение броску мяча двумя руками от груди об пол. Подготовительные, подводящие упражнения в играх. Упражнения на восстановление дыхания.	4	2
8.	Обучение технике штрафного броска. . Подготовительные, подводящие упражнения в играх.	2	2
9.	Совершенствование ловли и передачи мяча на месте и в движении. . Совершенствование штрафного броска	2	2
10.	Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Совершенствование штрафного броска. Подготовительные, подводящие упражнения в играх.	2	2
11.	Обучение технике тактических действий в защите. Подсчет частоты пульса	2	2
12.	Обучение технике тактических действий в нападении. Учебная игра по упрощенным правилам	2	2
13.	Обучение ведения мяча по кругу с броском по кольцу. Учебная игра по упрощенным правилам	2	2
14.	Обучение ведению мяча по кругу. Совершенствование передачи мяча на месте и в движении. Подводящие упражнения в эстафетах	2	2
	Домашняя работа для укрепления здоровья обучающихся: 1. Утренняя гимнастика 2. Закаливание организма (солнце, воздух, вода)		3

Раздел 4.	Гимнастика	10		
Тема 4.1.	Содержание учебного материала			
	1.	Гимнастика способствует развитию мышечной выразительности тела; формирует фигуру и осанку, устраняет недостатки физического развития, укрепляет здоровье. Формирует выразительные движенческие навыки, умение легко, координировано танцевать. Формирует личностные качества: силу, выносливость, смелость, ловкость, трудолюбие. И воспитывает коммуникативные способности обучающихся.		2
	Практические занятия			
	1.	Упражнения с гимнастическими палками. Строевые упражнения, перестроение в колонны, шеренги. Подсчет частоты пульса	2	2
	2.	Упражнения на развитие гибкости. Танцевальные упражнения. Упражнения на расслабление.	2	2
	3.	Упражнения с гимнастическими скакалками. Танцевальные упражнения. Подсчет частоты пульса	2	2
	4.	Упражнения на гимнастических матах. Упражнения на расслабление.	2	2
	5.	Упражнения на гимнастических матах ( в парах) Танцевальные упражнения.	2	2
		Домашняя работа для укрепления здоровья обучающихся: 1       Обще развивающие упражнения 2       . Закаливание организма (солнце, воздух, вода)		3

<b>Раздел 5</b>	<b>Настольный теннис</b>	<b>10</b>	
<b>Тема 5.1.</b>	Содержание учебного материала		
	1.	Настольный теннис Направлен на создание условий для развития личности обучающегося, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия студента, профилактику асоциального поведения, целостность процесса физического и психологического здоровья обучающихся.	2
	Практические занятия		
	1.	Правила игры в настольный теннис. Обучение техники игры в настольный теннис. Виды хватов	2
	2.	Обучение техники подачи и приема мяча. Подсчет частоты пульса	2
	3.	Обучение техники наката мяча справа, слева. Дыхательные упражнения	2
	4.	Обучение техники срезки мяча справа, слева. Подсчет частоты пульса	2
	5.	Обучение игры в парах. Упражнения на расслабления.	2
	Домашняя работа для укрепления здоровья обучающихся: 1. Утренняя гимнастика 2. Закаливание организма (солнце, воздух, вода)		3

<b>Раздел 4.</b>	<b>Легкая атлетика. Весенний период</b>	<b>15</b>	
<b>Тема 4.1.</b>	Содержание учебного материала		
1.	<b>Легкая атлетика</b> Легкая атлетика и ее роль в поддержке и укреплении здоровья, развитии выносливости, быстроты и скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия и мышления. Виды легкой атлетики		2
Практические занятия			
1.	Прыжок в высоту способом перешагивания. Техника отталкивания в сочетании с маховым движением маховой ноги в прыжках в высоту способом перешагивания. Ритм разбега в сочетании с отталкиванием Подсчет частоты пульса.	2	2
2.	Техники перехода через планку и приземление. Техника разбега в сочетании с отталкиванием. Прыжок в высоту способом перешагивания в целом	2	2
3.	Техника разбега в сочетании с отталкиванием с 3,5,7 шагов. Техника перехода через планку и приземление. Прыжок в высоту способом перешагивания в целом Упражнения на расслабление.	2	2
4.	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги». Техника отталкивания в прыжках в длину. Сочетание разбега с отталкиванием в прыжках в длину. Прыжок в длину с места	2	2
5.	Движения в полете после отталкивания в прыжке способом «согнув ноги» техника приземления в прыжках в длину способом «согнув ноги». Подбор разбега, отталкивание, полет и приземление. Прыжок в целом Упражнения на дыхание.	2	2
6.	Техника разбега в сочетании с отталкиванием с 3,5,7 шагов. Техника перехода через планку и приземление. Прыжок в высоту способом перешагивания в целом	2	2
7.	Техника разбега в сочетании с отталкиванием. Техника перехода через планку и приземление. Прыжок в высоту способом перешагивания на результат	2	2
8.	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги». Техника отталкивания в прыжках в длину. Сочетание разбега с отталкиванием в прыжках в длину. Прыжок в длину с места	2	2
Домашняя работа для укрепления здоровья обучающихся:			3
1. Утренняя гимнастика			
2. Закаливание организма (солнце, воздух, вода)			
<b>обязательная аудиторная учебная нагрузка</b>		117	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование спортивного зала:

шведская стенка, баскетбольные щиты, волейбольная сетка, стойки и планка для прыжков в высоту.

Наличие спортивного инвентаря;

волейбольные и баскетбольные мячи, набивные мячи, гимнастические обручи, гимнастические скакалки, гимнастические маты.

#### **3.1. Информационное обеспечение обучения**

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

###### *Для студентов*

*Гамидова С. К.* Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2018.

###### *Для преподавателя*

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 №24480).

Приказ Министерства образования и наука РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012

№ 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

*Бишаева А. А.* Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб, пособие. — М., 2013.

*Миронова Т. И.* Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

*Тимонин А. И.* Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб, пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

### ***Интернет-ресурсы***

[www. minstm. gov. ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации), [www. edu. ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

[www. Olympic. ru](http://www.Olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России), [www. goupr32441. narod. ru](http://www.goupr32441.narod.ru) (сайт: Учебнометодические пособия «Общевойсковая подготов

ка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

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

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p><b>знать/понимать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</li> <li>- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</li> </ul>	Выполнение контрольных нормативов в форме зачета
<p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</li> <li>- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</li> <li>- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</li> <li>- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</li> <li>- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего</li> </ul>	Выполнение индивидуальных заданий
<b>Итоговая аттестация</b>	Дифференцированный зачет

