

Министерство образования и науки  
Нижегородской области  
Государственное автономное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Городецкий Губернский колледж»


**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.05 Физическая культура  
программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности  
44.02.05 Коррекционная педагогика в начальном образовании**

г. Городец, 2023

ОДОБРЕНА  
Методической комиссией преподавателей  
специальностей «Преподавание в  
начальных классах» и «Коррекционная  
педагогика в начальном образовании»

Составлена в соответствии с ФГОС  
по ППССЗ 44.02.05 Коррекционная  
педагогика в начальном образовании

Председатель  /Спешилова О.В./

Заместитель директора по УР  
 /Горшенина Е.А./

Автор:

Преподаватель  
 /Вотрин И.В./

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ *ОГСЭ.05 Физическая культура*

## 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям СПО 44.02.05 Коррекционная педагогика в начальном образовании.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** учебная дисциплина *ОГСЭ.05 Физическая культура* входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл

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

Программа ориентирована на достижение следующих целей:

- 1) развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- 2) формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- 3) овладение системой профессионально и жизненно значимых умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- 4) освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

**уметь:**

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

**знать:**

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

**овладеть:**

*общими компетенциями, включающими в себя способность*

- ОК01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;
- ОК02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;

- ОК03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;
- ОК04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;
- ОК05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;
- ОК06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;
- ОК08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;
- ОК09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен реализовать *личностные результаты (ЛР) программы воспитания*:

- ЛР2 Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций
- ЛР 3 Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих
- ЛР4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»
- ЛР7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.
- ЛР9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях
- ЛР13 Сознательное отношение к труду, проявление трудовой активности
- ЛР14 Добросовестность и ответственность за результат учебной деятельности
- ЛР15 Демонстрация интереса к будущей профессии

### 1.5. Результаты освоения дисциплины

Результатами освоения программы учебной дисциплины является овладение обучающимися общими (ОК) компетенциями:

Код	Наименование результатов обучения
ОК1	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.
ОК2	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК3	Планировать и реализовывать собственное и профессиональное развитие.
ОК4	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
ОК5	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке РФ с учетом особенностей социального и культурного контекста.
ОК6	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.
ОК8	Использовать средства ФК для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
ОК9	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Всего объем образовательной нагрузки</b>	<b>180</b>
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>8</b>
<b>Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателями</b>	<b>172</b>
в том числе:	
уроков	0
практических занятий	172
– учебно-тренировочные занятия	155
– контрольные занятия	17
<b>Форма аттестации по дисциплине – зачет (III–VII семестр), дифференцированный зачет (VIII семестр)</b>	

### 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, теоретические и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<b>Практические занятия</b>		<b>172</b>	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>48</b>	
<b>Тема 1.1</b> Бег на короткие и средние дистанции	Практические занятия. Низкий и высокий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование, эстафетный бег 4: 100 м., 4: 400 м., бег по прямой, бег по повороту с различной скоростью. Специальные беговые упражнения Контрольные: занятия бег 100 м, 500 м. Самостоятельная работа студентов. Выполнять разминку перед сдачей зачета по бегу. Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом, занятия в спортивных секциях.	12	2
<b>Тема 1.2</b> Кроссовая подготовка	Практические занятия. Бег с переменной скоростью, повторный бег, равномерный бег на дистанции 2-3 км. Контрольные: занятия. Кросс 2000м. - девушки, 3000 м. – юноши Самостоятельная работа студентов. Составлять комплекс упражнений для самостоятельных занятий. Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом,	16	2

	занятия в спортивных секциях		
<b>Тема 1.3</b> Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	Практические занятия. Техника прыжка; разбег, отталкивание, полет, приземление; прыжковые упражнения. Контрольные занятия. Прыжок в длину с разбега на результат. Самостоятельная работа студентов. Подобрать разбег для прыжка, выполнять подготовительные упражнения к прыжкам в длину. Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом, занятия в спортивных секциях.	8	2
<b>Тема 1.4</b> Метание гранаты	Практические занятия Техника метания гранаты с места, с разбега держание гранаты, разбег, финальное усилие. Силовые упражнения. Контрольные занятия. Метание гранаты с разбега 5-7 шагов на дальность. Самостоятельная работа студентов. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, имитация метания гранаты с места и с разбега.	12	2
<b>Раздел 2.</b> <b>Спортивные игры</b>			
Волейбол		64	
<b>Тема 2.1.</b> Стойка волейболиста, перемещения по площадке.	Практические занятия. Стойка волейболиста; перемещения по площадке: приставным шагом, бег спиной вперед прыжки на одной, двух ногах, многоскоки, подскоки, бег с изменением скорости, упражнения с набивными мячами; передача, подача мяча: прием мяча сверху и снизу двумя руками Самостоятельная работа студентов. Правила игры волейбол. Составить комплекс упражнений и провести с группой студентов.	6	2
<b>Тема 2.2</b> Подача мяча	Практические занятия. Упражнения с набивными мячами. Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача мяча. Контрольные занятия. Поддачи мяча в пределах площадки Самостоятельная работа студентов. Выполнять нижнюю прямую и верхнюю	8	2



	прямую подачу мяча. Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом, занятия в спортивных секциях		
<b>Тема 2.3</b> Прием и передача мяча сверху двумя руками	Практические занятия. Передачи мяча сверху двумя руками над собой, вперед, назад, в стороны, Передачи мяча на месте и в движении. Прием и передача мяча двумя руками сверху в парах, в тройках, в колоннах на различные расстояния. Контрольные занятия. Передачи мяча сверху двумя руками над собой, в парах, в парах через сетку. Самостоятельная работа студентов. Прием мяча сверху двумя руками над собой и в парах; игра «мяч в воздухе». Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом, занятия в спортивных секциях	12	2
<b>Тема 2.4</b> Прием и передача мяча снизу двумя руками	Практические занятия. Прием мяча двумя руками снизу над собой, у стены, в парах. Прием и передача мяча на месте и в движении. Контрольные занятия. Прием и передачи мяча снизу двумя руками над собой, в парах Самостоятельная работа студентов. Прием мяча снизу двумя руками над собой, у стены. Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом, занятия в спортивных секциях	12	2
<b>Тема 2.5</b> Прямой нападающий удар	Практические занятия. Разбег, замах, выталкивание, безопорное положение, удар по мячу, приземление. Имитация нападающего удара. Нападающий удар с собственного набрасывания. Нападающий удар из зоны 2 и 4 после передачи мяча на удар из зоны 3. Контрольные занятия. Прием и передачи мяча снизу двумя руками над собой, в парах Самостоятельная работа студентов. Имитация нападающего удара. Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом, занятия в спортивных секциях	8	2
<b>Тема 2.6</b> Блокирование	Практические занятия. Одиночное блокирование. Прыжки у сетки с места, вынос рук, постановка рук над сеткой. Имитация блокирования с места, после перемещения в один, два шага. Самостоятельная работа студентов. Имитация блокирование нападающего	6	2

	удара. Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом, занятия в спортивных секциях		
<b>Тема 2.7</b> Тактическая подготовка	Практические занятия. Тактика игры в нападении, Индивидуальные действия. Выбор места для второй передачи в зоне 3, для нападающего удара в зоны 3 и 4. Выбор способа передачи. Командные действия в нападении и в защите. Самостоятельная работа студентов. Использовать тактические приемы в учебной игре. Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом, занятия в спортивных секциях	12	3
<b>Раздел 3</b> <b>Гимнастика</b>		<b>26</b>	
<b>Тема 3.1</b> Строевые упражнения	Практические занятия. Повороты на месте и в движение перестроения; размыкание и смыкание; ходьба. Самостоятельная работа студентов. Составить комплекс утренней гимнастики	4	2
<b>Тема 3.2</b> Обще-развивающие упражнения	Практические занятия. Комплексы упражнений без предметов и с предметами. Упражнения на развитие силы, быстроты, ловкости, ловкости и выносливости. Комплексы гигиенической гимнастики. Круговая тренировка. Преодоление полосы препятствий. Контрольные занятия. Составить комплекс упражнений по заданию преподавателя и провести его с группой. Самостоятельная работа студентов. Составить комплекс упражнений с гимнастическими предметами (мячом, скакалкой, обручем)	6	2
<b>Тема 3.3</b> Вольные упражнения с элементами акробатики	Практические занятия. Танцевальные, акробатические упражнения. Упражнения на координацию движений. Контрольные занятия. Комбинация упражнений с музыкальным сопровождением. Самостоятельная работа студентов. Составить гимнастическую связку с элементами акробатики	6	2

<p><b>Тема 3.4</b> Упражнения в равновесие на гимнастическом бревне</p>	<p>Практические занятия. Прыжки на месте на двух и со сменой ног. Переменный шаг, шаг галопа, шаг польки. Равновесие на одной ноге. Соскок прогнувшись. Контрольные занятия. Соединение из 3-5 элементов. Самостоятельная работа студентов. Выполнять упражнений на координацию движений</p>	4	2
<p><b>Тема 3.5</b> Атлетическая гимнастика</p>	<p>Практические занятия. Упражнения с гантелями, гириями, штангой, эспандерами. Упражнения на комплексном тренажере. Самостоятельная работа студентов. Поднимание и опускание туловища из положения, лежа на спине руки за голову, отжимания. Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом, занятия в спортивных секциях</p>	6	2
<p><b>Раздел 4 Лыжная подготовка</b></p>		24	
<p><b>Тема 4.1</b> Способы лыжных ходов</p>	<p>Практические занятия Попеременный двушажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход Знакомство с коньковым ходом. Контрольные занятия. Техника попеременного двушажного хода. Техника одновременного одношажного и бесшажного хода Самостоятельная работа студентов Имитация техники лыжных ходов. Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом, занятия в спортивных секциях</p>	8	2
<p><b>Тема 4.2</b> Смена ходов на дистанции</p>	<p>Практические занятия. Применение способов лыжных ходов в зависимости от рельефа местности. Прохождение дистанции с равномерной и переменной скоростью до 3-5 км. Контрольные занятия. Выполнение норматива на дистанции: юноши-5 км. девушки-3 км. Самостоятельная работа студентов Прохождение дистанции до 5 км. Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом, занятия в спортивных секциях</p>	10	2
<p><b>Тема 4.3</b> Преодоление подъемов и препятствий</p>	<p>Практические занятия. Преодоление спусков в зависимости от крутизны склона. Спуск с поворотом. Торможения на лыжах Преодоление подъемов: «елочкой»,</p>	6	2

	«лесенкой», скользящим и ступающим шагом. Контрольные занятия. Спуск с поворотом. Торможение «плугом». Самостоятельная работа студентов. Преодоление подъемов и спусков. Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом, занятия в спортивных секциях		
<b>Раздел 6</b> <b>Ритмическая гимнастика</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 6.1</b> Упражнения ритмической гимнастики	Практические занятия. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с музыкальным сопровождением, с различной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом. Упражнения на развитии выносливости, ловкости, гибкости, координационных способностей. Контрольные занятия. Выполнение комплекса ритмической гимнастики. Самостоятельные занятия. Составлять и выполнять простейшие упражнения с использованием музыкального сопровождения	10	2

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия:

- спортивная площадка -1,
- спортивный зал – 1
- раздевалка -2

Спортивное оборудование:

- «шведская стенка»
- перекладина
- гимнастические скамейки
- гимнастическое бревно
- баскетбольные щиты с кольцами
- комплексный тренажер
- сетка волейбольная.

Спортивный инвентарь:

- мячи волейбольные
- мячи баскетбольные
- мячи футбольные
- мячи набивные
- скакалки
- обручи
- гантели
- канат
- гимнастические маты
- лыжный инвентарь

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

##### 3.2.1. Основные источники

1. Аллянов Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233>
2. Муллер А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849>

### **3.2.2. Дополнительные источники**

1. Муллер А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488898>
2. Жданкина Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/497734>

### **3.2.3. Электронные издания (электронные ресурсы)**

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации)
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»)
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России)

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

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен <b>уметь</b>: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p> <p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен <b>знать</b>: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p>	<p>Вводный контроль - тестирование уровня физической подготовленности.</p> <p>Текущий контроль - оценка технической и физической подготовки студентов. Выполнение индивидуальных домашних заданий – доклады.</p> <p>Итоговый контроль - комплексная проверка результатов по всем основным направлениям программы, выполнение контрольных требований. Учитывается динамика физического развития студентов; заинтересованность студентов в занятиях физической культурой и спортом.</p>

#### Контрольные тесты для определения уровня физической подготовленности (девушки)

№	Физические способности	Контрольное упражнение	Курс								
			2			3			4		
			5	4	3	5	4	3	5	4	3
1.	Выносливость	Прыжки через скакалку 1 мин.	125	110	109 и менее	130	115	114 и менее	135	120	119 и менее
2.	Сила	Бросок набивного мяча 1 кг.	5.30	5.10	5.09 и менее	5.50	5.30	5.29 и менее	5.70	5.50	5.49 и менее

		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	13	10	6	14	11	7	15	12	8
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	1.75	1.65	1.64 и менее	1.80	1.70	1.69 и менее	1.80	1.70	1.69 и менее
		Поднятие туловища из положения лежа	36	30	29 и менее	37	32	31 и менее	38	34	33 и менее
4.	Координация	Челночный бег 3x10м. (сек)	8..6	9.5	9.9	8.5	9.4	9.8	8.4	9.3	9.7
5.	Составить комплекс упражнений		Комплекс утренней гимнастики			Комплекс ритмической гимнастики			Комплекс производственной гимнастики		

**Примечание.** Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования

### Контрольные нормативы по легкой атлетике

Контрольные упражнения	Девушки											
	Нормы в баллах											
	1 курс			2 курс			3 курс			4 курс		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м. (с)	16,4	17,4	18,4	16,2	17,2	18,2	16,1	17,1	18,1	16,0	17,0	18,0
Бег 500 м.	2,00	2,10	2,20	1,55	2,05	2,20	1,50	2,00	2,15	1,45	1,55	2,10
Прыжки в дл. с разбега	3,40	3,20	3,00	3,45	3,25	3,05	3,50	3,30	3,10	3,50	3,30	3,10



Метание гранаты 500г	18	15	12	19	16	13	20	17	14	22	18	15
Юноши												
Бег 100м. (с)	14,2	14,6	15,1	14,0	14,4	14,9	13,9	14,3	14,8	13,8	14,2	14,7
Бег 1000м.	3,35	3,50	4,00	3,30	3,35	3,50	3,25	3,30	3,35	3,20	3,25	3,30
Прыжки в дл. с разбега	4,10	3,90	3,70	4,15	4,00	3,80	4,20	4,05	3,85	4,25	4,05	3,85
Метание гранаты 700г	30	27	24	32	29	25	35	32	27	37	33	29

### **Требования к результатам обучения специальной медицинской группы**

Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.

Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.

Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.

Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.

Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.

Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.

Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).

Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.

Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.

Уметь выполнять упражнения:

- сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
- подтягивание на перекладине (юноши);
- поднятие туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
- прыжки в длину с места;
- бег 100м. (без учета времени);
- бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
- бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

**Темы рефератов  
для обучающихся, имеющих освобождение от занятий  
физической культурой на длительный срок**

1. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
2. Физическая культура в ВУЗЕ.
3. История возникновения и развития Олимпийских игр.
4. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.
5. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
6. Здоровый образ жизни студентов.
7. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
8. Двигательный режим и его значение.
9. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
10. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
11. Спортивная игра волейбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
12. Спортивная игра баскетбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
13. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
14. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
15. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
16. Бег, как средство укрепления здоровья.
17. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
18. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.
19. Формирование двигательных умений и навыков.
20. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
21. Основы спортивной тренировки.
22. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
23. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
24. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
25. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
26. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
27. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
28. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
29. Баскетбол
30. Виды массажа

31. Виды физических нагрузок, их интенсивность
32. Влияние физических упражнений на мышцы
33. Волейбол
34. Закаливание
35. Здоровый образ жизни
36. История Олимпийских игр как международного спортивного движения
37. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
38. Общая физическая подготовка: цели и задачи
39. Организация физического воспитания
40. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениям
41. Питание спортсменов
42. Правила игры в фут-зал (мини-футбол), утвержденные фифа
43. Развитие быстроты
44. Развитие двигательных способностей
45. Развитие основных физических качеств юношей. Опорно-двигательный аппарат. Сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы
46. Развитие силы и мышц
47. Развитие экстремальных видов спорта
48. Роль физической культуры
49. Спорт высших достижений
50. Утренняя гигиеническая гимнастика
51. Физическая культура и физическое воспитание
52. Физическое воспитание в семье
53. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры

**Темы рефератов для сдачи зачета  
обучающихся, имеющих освобождение от занятий  
физической культурой на длительный срок**

**2 курс**

**Раздел программы  
«Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста»**

Темы рефератов:

1. Социальная значимость физической культуры и спорта.
2. Современное состояние физической культуры и спорта в России.
3. Физическая культура личности
4. Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования.
- 5.Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания

***Раздел программы***

***«Средства физической культуры в регулировании работоспособности»***

Темы рефератов:

- 1.Организм человека как единая саморегулирующаяся и саморазвивающаяся биологическая система.
- 2.Использование средств физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма.
- 3.Развитие двигательных функций организма как средство повышения устойчивости к различным условиям внешней среды.
- 4.Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм человека.
- 5.Основные причины изменения состояния обучающихся в период экзаменационной сессии

***Раздел программы «Основы здорового образа жизни»***

Темы рефератов:

1. Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие.
2. Взаимосвязь физической культуры студента и его образ жизни.
3. Здоровый образ жизни и его составляющие.
4. Двигательная активность человека
5. Влияние экологических факторов на здоровье человека

### **3 курс**

#### **Раздел программы**

#### **«Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений»**

Темы рефератов:

1. Новые и нетрадиционные виды спорта.
2. Оздоровительная аэробика и её основные виды.
3. Оздоровительные особенности занятий игровыми видами спорта (на примере волейбола, баскетбола, футбола и т.д.)
4. Спортивный и оздоровительный туризм

#### ***Раздел программы***

#### ***«Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями»***

Темы рефератов:

1. Основные виды дыхательных гимнастик.
2. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание
3. Оздоровительное значение бега.
4. Методика занятий с детьми, относящихся к спец. мед. группе.
5. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена
6. Влияние физических нагрузок на здоровье человек.

7. Характеристика физических упражнений и методика их применения в лечебной физической культуре.

### ***Раздел программы***

#### ***«Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом»***

Темы рефератов:

1. Двигательный режим как составляющая здорового образа жизни.
2. Сочетание нагрузки и отдыха. Расслабление.
3. Массаж, самомассаж при умственном утомлении.
4. Гигиенические требования к занятиям физической культурой.
5. Использование методов самоконтроля для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния, физической подготовленности.

4 курс

### ***Раздел программы***

#### ***«Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений»***

Темы рефератов:

1. Новые и нетрадиционные виды спорта.
2. Олимпийские игры. История развития и современное состояние.
3. Регуляция психических состояний с помощью массажа.
4. Коррекция фигуры средствами физических упражнений.
5. Подвижные игры (характеристика виды, описание нескольких подвижных игр)

**Раздел программы**  
**«Общая и спортивная подготовка в образовательном процессе»**

Темы рефератов:

1. Основные методы и принципы физического воспитания.
2. Основы совершенствования физических качеств.
4. Общая физическая подготовка, её цели и задачи.
5. Интенсивность физических нагрузок.
6. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
7. Противопоказания к занятиям физкультурой и спортом
8. Индивидуальные занятия на тренажёрах.

**Раздел программы**  
**«Физическая культура в обеспечении здоровья»**

Темы рефератов:

1. Укрепление иммунитета. Профилактика простудных заболеваний.
2. Вредные привычки и борьба с ними.
3. Использование средств физической культуры в профилактике различных заболеваний.
4. Лечебный массаж. Влияние массажа на организм.
5. Питание и развитие человека.

## Список рекомендуемой литературы

1. Подвижные игры. Практический материал: учеб. пособие для студ. вузов и ссузов физической культуры. - М : ТВТ Дивизион, 2005. - 280 с. 2 экз.
2. Лечебная физическая культура: учеб. пособие для студ. вузов / ред.: С. Н. Попов. - 4-е изд., стер. - М. Академия, 2007
3. Физическая реабилитация: учеб. для вузов / ред. С. Н. Попов. - 5-е изд. Феникс, 2008. - 602 с. 2 экз.
4. Акмеология физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Г. И. Хозяинов, Н. В. Кузьмина, Л. Е. Варфоломеева. - 2-е изд., стер. - М.: Академия
5. Физкультминутки: учебное пособие. Вып. 2 / сост: С. А. Лёвина, С. И. Тукачёва. - Волгоград: Учитель, 2006. - 76 с. 2 экз.
6. Олимпизм, олимпийское движение, Олимпийские игры (история и современность): XVII Олимпийская научная сессия молодых ученых и студентов России, посвящённая 110-летию современных Олимпийских игр; материалы / отв. исполн. : А. Т. Контанистов. - М: Советский спорт, 2006. - 128. 2 экз.
7. Физическая культура. Н. В. Решетников Н.В., Ю. Л. Кислицин. - М. 2006 г.
8. Физическая культура студента и жизнь: учеб. для студ. вузов / В. И. Ильинич. - М: Гардарики, 2008. - 366 с.
9. Спортивный массаж: учеб. для студ. вузов / А. А. Бирюков. - 2-е изд., стер. - М.: Академия, 2008. - 576 с.
10. Координационные способности: диагностика и развитие: научное издание / В. И. Лях. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 290 с.
11. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособие для студ. вузов / Г. С. Туманян. - 2-е изд., стер. - М: Академия, 2008. - 336 с
12. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / И. С. Барчуков. - М. Академия, 2006. - 528 с.
13. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: учебник / ред. Ю. Д. Железняк. - 2-е изд., стер. - М.: Академия, 2007. - 400 с.
14. История физической культуры и спорта: учебник / В. В. Столбов, Л. А. Финогенова, Н. Ю. Мельникова. - 3-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и Спорт, 2000. - 423 с. 1 экз.
15. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений / ред.: Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов. - 6-е изд., стер. - М.: Академия, 2010. - 520 с. - (Высшее профессиональное образование).
16. Аэробика учеб. пособие по аэробике / И. А. Шипилина. - Ростов н/Д: Феникс, 2004. - 224 с.
17. Аэробика. Теория и методика проведения занятий ; учеб. пособие для студ. вузов / ред. Е. Б. Мякинченко. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 304 с.
18. Фитнес. учебник / Н. К. Ким, М. Б. Дьяконов. - М.: Советский спорт, 2006