



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ
ОБЛАСТИ
государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Самарской области
«Тольяттинский политехнический колледж»
(ГБПОУ СО «ТПК»)

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора
по учебной работе

 / Гришина С.А./

« 01 » 09 2019г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

общеобразовательного цикла
основной общеобразовательной программы СПО
по специальностям технологического профиля

ОДОБРЕНА

Протокол ПЦК Физическая культура
от 10 06 2019 № 10

Председатель ПЦК Физическая культура
Л.Н. Масюк
10 06 2019

Автор
Л.Н. Масюк / Масюк Л.Н. /
« 03 » 06 2019 г.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1 ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	4
2 СТРУКТУРА И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	8
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	15
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	16
4.1 ФОРМЫ КОНТРОЛЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ	16
4.2 КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПО МАТЕРИАЛАМ РАЗДЕЛОВ	18
4.3 ТРЕБОВАНИЯ К ТЕОРЕТИЧЕСКИМ РАБОТАМ ПО ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА	19
4.4 ТЕМЫ ДЛЯ РЕФЕРАТОВ	20
5 ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	22

1.1 Область применения программы

Программа учебного предмета предназначена для изучения физической культуры в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего общего образования, при подготовке квалифицированных рабочих и специалистов среднего звена социально-экономического профиля.

1.2 Место учебного предмета в структуре ООП:

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

1.3. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты:

1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии

экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты:

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

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

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности

для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

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

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

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

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

1.4. Количество часов на освоение программы учебного предмета.

Объем образовательной нагрузки обучающегося 117 часов, в том числе:

1) учебная нагрузка обучающегося во взаимодействии с преподавателем:

- всего учебных занятий - 116 часов,
- консультаций - 0 часов,
- промежуточной аттестации - 1 час.

2) самостоятельная учебная работа обучающегося - 0 часов.

3) В том числе часов **вариативной части** учебных циклов ООП: не предусмотрено.

2 СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1 Объём учебной и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объём часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>117</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>116</i>
В том числе:	
Теоретическая часть	<i>2</i>
Практические занятия	<i>114</i>
<i>Легкая атлетика</i>	<i>25</i>
<i>Лыжная подготовка</i>	<i>4</i>
<i>Гимнастика</i>	<i>4</i>
<i>Спортивные игры</i>	<i>36</i>
<i>Плавание</i>	<i>38</i>
<i>Виды спорта по выбору</i>	<i>7</i>
Промежуточная аттестация	<i>1</i>

2.2 Примерный тематический план и содержание учебного предмета «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Тема 1 Теоретическая часть	Содержание учебного материала		2	
	1	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. 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. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	2	
	Лабораторные работы		0	
	Практические занятия		0	
	Содержание учебного материала		36	
Тема 2 Спортивные игры	1	Баскетбол. Техника игры в нападении Стойки и передвижения. Ведение мяча. Передачи мяча. Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху с места и в движении. Бросок одной рукой сверху. Финты. Учебная игра.	4	
	2	Баскетбол. Техника игры в защите Перемещения. Стойки защитника, выбивание и вырывание мяча. Учебная игра	4	
	3	Баскетбол. Тактика и стратегия игры в нападении и защите Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия в нападении. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия в защите. Учебная игра.	4	
	4	Волейбол. Техника игры в нападении Перемещения. Передачи. Подачи. Атакующие удары. Учебная игра	4	
	5	Волейбол. Техника игры в защите	4	

		Перемещения. Приёмы. Блокирование. Учебная игра.		
	6	Волейбол. Тактика и стратегия игры в нападении и защите Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия в нападении. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия в защите. Учебная игра.	4	
	7	Гандбол. Техника игры в нападении Перемещения. Владение мячом (ловля, передача, ведение, бросок). Учебная игра	4	
	8	Гандбол. Техника игры в защите Перемещения. Противодействия овладению мячом. Учебная игра.	4	
	9	Гандбол. Тактика и стратегия игры в нападении и защите Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия в нападении. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия в защите. Учебная игра.	4	
	Лабораторные работы		0	
	Практические занятия		36	
Тема 3 Плавание	Содержание учебного материала		38	
	1	Техника движений ногами при плавании кроль на груди и на спине Движение ногами кролем на груди у опоры и с различным положением рук.. Скольжение с дальнейшей работой ногами кролем на груди. Движение ногами кролем на спине у опоры. Скольжение на спине с дальнейшей работой ногами. Движения ногами кролем на спине с различным положением рук.	2	
	2	Техника движений руками при плавании кроль на груди и на спине Специальные подводящие упражнения на суше. Движения руками кролем на груди в положении наклона, движения руками кролем на груди в сочетании с дыханием . Специальные упражнения пловца на суше для кроля на спине. Движения руками кролем на спине стоя, лежа, в воде с опорой, с доской в ногах, без доски.	2	
	3	Согласование работы рук и ног с дыханием в кроле на груди Имитация движений рук и ног в кроле на груди на суше. Техника согласования движений рук и ног с дыханием в воде (используя доску и без нее). Имитация техники работы рук и ног в кроле на груди. Выполнение на воде согласования движений на груди. Выполнение движений с разной частотой.	2	

	4	Согласование работы рук и ног с дыханием в кроле на спине Имитация движений рук и ног в кроле на спине на суше. Техника согласования движений рук и ног с дыханием в воде (используя доску и без нее). Имитация техники работы рук и ног в кроле на спине. Выполнение на воде согласования движений на спине. Выполнение движений с разной частотой	2
	5	Техника плавания кролем на груди. Старт с тумбочки Движение ногами кролем на груди с дыханием. Движения руками кролем на груди с дыханием. Команды «На тумбочку!», «Внимание!», «Марш!». С тумбочки вход в воду, выход из воды.	2
	6	Техника плавания кролем на спине. Старт из воды. Движения ногами кролем на спине с различным положением рук. Движения руками в кроле на спине. Старт из воды: постановка ног, рук при командах «В воду!», «Внимание!», «Марш!».	2
	7	Техника плавания кролем на груди и на спине. Повороты при кроле на груди и на спине Движения ногами в кроле на груди с дыханием. Движения руками в кроле на груди с дыханием. Поворот, открытый на дистанции касание бортика, вдох, поворот, скольжение. Движения ногами, руками при кроле на спине: наплыв, поворот, отталкивание, скольжение, гребковое движение.	4
	8	Техника движений ногами способом брасс Подводящие упражнения для брасса. Движения брассом на суше. Движения ногами способом брасс у неподвижной опоры. Работа ногами с дыханием.	4
	9	Техника движений руками способом брасс Подводящие упражнения для брасса. Движения брассом на суше. Движения ногами способом брасс у неподвижной опоры. Работа ногами с дыханием.	4
	10	Согласование работы рук и ног с дыханием в брассе Движения ногами в согласовании с дыханием. Движения руками в согласовании с дыханием. Движения ногами и руками на задержке дыхания. Движения ногами и руками в согласовании с дыханием.	2
	11	Техника плавания способом брасс в полной координации. Старт Движения ногами в согласовании с дыханием. Движения руками в согласовании с дыханием. Плавание брассом в полной координации. Старт на дистанцию.	2

	1	Техника плавания способом брасс в полной координации. Поворот на дистанции	4	
	2	Имитация движений поворота. Выполнение элементов в воде: наплыв, постановка ног, поворот, отталкивание, скольжение, первый гребок руками.		
	1	Техника прикладного плавания. Игры на воде	2	
	3	Способы прикладного плавания. Прыжки в длину и глубину. Приёмы транспортировки тонущего, приёмы освобождения от захватов тонущего. Игры с элементами прикладного плавания. Эстафеты.		
	1	Игры и развлечения на воде	2	
	4	Игры с мячом. Эстафеты. Водное поло.		
Тема 4 Виды спорта по выбору	Лабораторные работы			
	Практические занятия		38	
	Содержание учебного материала		7	
	1	Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах. Ознакомление с техникой выполнения упражнений на тренажёрах. Выполнение упражнений с гантелями, с эспандером, со штангой, с гирей, металлической палкой. Составить и правильно выполнить комплекс упражнений на развитие физических качеств.	4	
	2	Дыхательная гимнастика. Обучение правильному дыханию. Выполнение дыхательных упражнений в положении стоя с различным положением рук, сидя, лёжа, в наклоне, в движении. Изучить выполнение упражнений «Ладони», «погончики», «насос», «кошка», «обними плечи», «перекаты», «шаги».	3	
Тема 5 Легкая атлетика				
	Лабораторные работы		0	
	Практические занятия		7	
	Содержание учебного материала		25	
	1	Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью.	8	

	2	Техника бега на средние и длинные дистанции Кросс равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), бег по пересеченной местности, финиширование.	8	
	3	Техника прыжков в длину с разбега. Спортивная ходьба прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка в длину с разбег : отталкивание, фаза полета, приземление. Спортивная ходьба.	7	
	Лабораторные работы		0	
	Практические занятия		25	
Тема 6 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		4	
	1	Способы передвижения на лыжах Одновременные и попеременные ходы. Попеременный двухшажный, одновременный безшажный ходы. Коньковый ход. Переход с попеременных ходов на одновременные.	2	
	2	Спуски и подъёмы Спуски. Подъёмы. Торможение «плугом» Поворот «плугом» Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши)	2	
	Лабораторные работы		0	
	Практические занятия		4	
Тема 7 Гимнастика	Содержание учебного материала		4	
	1	Общеразвивающие гимнастические упражнения Упражнения в паре с партнёром, упражнения с набивным мячом, обручем, скакалкой, мячом, гантелями, упражнения на гимнастической скамейке, стенке.	4	
	Лабораторные работы		0	
	Практические занятия		4	
Всего:			116	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПРЕДМЕТА

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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

Оборудование спортивных помещений:

Спортивный зал:

- Волейбольные стойки, сетка, волейбольные мячи;
- Баскетбольные щиты, сетки, мячи.
- Гандбольные ворота, мячи
- Стенки гимнастические, перекладины для подтягивания, гимнастические скамейки
- Гранаты для метания (500 и 700 гр)
- Оборудование для бадминтона: ракетки, валаны, сетки
- Скакалки, гимнастические палки, ходули

Бассейн:

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

Теннисный зал:

- Столы настольного тенниса, ракетки, шары
- Скамейки

Тренажёрный зал:

- Силовые тренажеры, штанги, гири
- Гантели, обручи, утяжелители

Шейпинг зал:

- Телевизор
- Видеоплеер
- Мячи для фитнеса

Лыжная база:

- Лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

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

4.1 Формы контроля результатов обучения

Тема	Вид упражнений		Оценки		
			«3»	«4»	«5»
1	2		3	4	5
Легкая атлетика	Бег 100 м., сек	ю	15.5	14.5	14.0
		д	18.5	17.5	16.7
	Бег 1000м, мин	ю	4.20	4.00	3.50
		д	2.20	2.10	2.00
	Прыжки в длину с разбега, м	ю	3.70	4.00	4.10
		д	2.80	3.00	3.20
	Метание гранаты 700г, м 500г, м	ю	25	28	30
		д	15	17	20
	Бег 3000м, мин. 2000м, мин.	ю	16.30	14.30	13.00
		д	14.00	12.00	11.00
	Ходьба 800м., мин	ю	41.00	37.30	33.00
		д	43.00	39.30	35.00

1	2		3	4	5
Лыжная подготовка	Прохождение дистанции на лыжах, мин				
	5 км	ю	31.00	30.00	29.00
	3 км	д	21.30	20.30	19.30
Гимнастика	Наклон вперёд из положения стоя, см	ю	5 и ниже	9-12	15 и выше
		д	7 и ниже	12-14	20 и выше
Спортивные игры	Баскетбол. Ведение по кругу и передачи мяча от стены				
	Баскетбол. Броски мяча в корзину (штрафной бросок) из пяти попыток		1 раз	2 раза	3 раза
	Волейбол. Прием и передача сверху в парах		6-8 раз	8-10 раз	10-12 раз
	Волейбол. Поддачи – прямая нижняя или боковая подача		1 раз	2 раза	3 раза
	Гандбол. Передачи мяча на месте в парах				
	Гандбол. Броски мяча по воротам – семиметровый бросок по воротам				
Плавание	Техника работы ног при плавании способом кроль на груди, мин	ю	1,30	1,24	1,18
		д	1,36	1,30	1,24
	Техника работы рук при плавании способом кроль на груди, мин	ю	1,06	1,02	0,56
		д	1,12	1,08	1,02
	Техника работы ног при плавании способом кроль на спине, мин	ю	1,32	1,26	1,20
		д	1,38	1,32	1,26
	Техника работы рук при плавании способом кроль на спине, мин	ю	1,08	1,03	0,59
		д	1,14	1,09	1,05
	50 м со старта на время кролем на груди, мин	ю	1,00	0,54	0,42
		д	1,12	1,02	0,50
	50 м со старта на время кролем на спине, мин	ю	1,06	1,00	0,54
		д	1,18	1,08	0,56
	Кроль на груди на выносливость,	ю	100	150	200

	м	д	50	75	100
1	2		3	4	5
Плавание	Кроль на спине на выносливость,	ю	150	200	250
	м	д	100	150	200
	Смешанным стилем (грудь,	ю	10	15	20
	спина) на выносливость, мин.	д	8	12	15
Виды спорта по выбору	Сгибание разгибание рук в упоре	ю	25	30	35
	лежа, раз	д	7	8	10
	Подтягивание, раз	ю	6	9	11
		д	8	10	12
	Челночный бег 10 по 10м, сек	ю	29	28	27
		д	36	35	33
	Прыжки со скакалкой за 30 сек,	ю	70	74	80
	раз	д	78	82	86
	Прыжок в длину с места, см	ю	195	210	230
		д	135	145	165

4.2 Контрольные вопросы по материалу разделов

Тема 2 Спортивные игры

- 1 Основные правила игры в волейбол.
- 2 Значение волейбола для физического развития занимающихся.
- 3 Причины травматизма при занятиях физическими упражнениями.
- 4 Основные правила игры в баскетбол.
- 5 Основные правила игры в гандбол.

Тема 3 Плавание

- 6 Спортивное плавание и связанные с ним виды спорта.
- 7 Техника спортивного плавания кроль на груди.
- 8 Техника спортивного плавания кроль на спине.
- 9 Техника спортивного плавания брасс.
- 10 Обязательные требования безопасности на воде.
- 11 Способы прикладного плавания.

Тема 4 Виды спорта по выбору

- 12 Техника выполнения упражнений на тренажёрах.

13 Значение дыхательной гимнастики для организма

14 Методика составления упражнений в аэробике.

Тема 5 Легкая атлетика

15 Основные правила проведения соревнований по бегу, прыжкам, метаниям.

16 Отличие техники спринтерского бега от техники длительного бега.

17 Упражнения для освоения бега с низкого старта.

18 Вид спорта, называемый «королевой спорта».

Тема 6 Лыжная подготовка

19 Влияние занятий лыжным спортом на организм.

20 Способы лыжных ходов.

21 Способы подъёмов и спусков.

Тема 7 Гимнастика

22 Развитие физических качеств: силы, выносливости.

23 Развитие физических качеств: ловкости, быстроты.

24 Тесты для определения физических качеств.

4.3 Требования к теоретическим работам по теории физического воспитания и спорта

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

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

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

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

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

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

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

Заключительный этап представляет собой редактирование и оформление работы.

Объём работы составляет 4 – 10 страниц машинописного текста.

4.4 Темы для рефератов

1 Основы здорового образа жизни.

Правильное питание. Сбалансированные физические нагрузки. Воспитание здоровых привычек и навыков с раннего детства. Безопасная и благоприятная окружающая среда, знания о влиянии предметов на здоровье. Отказ от вредных привычек - употребления алкоголя, курения, употребления наркотиков. Умеренное питание - подходящее физиологическим особенностям человека, знание о качестве употребляемых продуктов. Физически активная жизнь. Соблюдение правил общественной и личной гигиены.

2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

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

3 Средства физической культуры при регулировании работоспособности

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

4 Физические способности человека и их развитие.

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

5 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

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

6 Гигиена – её назначение в жизни человека.

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

7 Инфекционные заболевания и их профилактика.

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

8 Вредные привычки.

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

9 Закаливание.

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

10 Гигиена питания.

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

11 Физические качества человека.

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

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

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

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

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

14 Краткая характеристика физиологических состояний организма при занятии физическими упражнениями.

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

15 Организация режима питания.

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

16 Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

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

17 Методика составления комплексов упражнений для самостоятельных занятий.

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

18 Лечебная физическая культура при заболеваниях.

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

5 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

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

Интернет ресурсы:

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