

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

***ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА***

***Общеобразовательного цикла основной профессиональной  
образовательной программы***

***23.02.03. Техническое обслуживание и ремонт автомобильного  
транспорта***

2016 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС) (приказ Министерства образования и науки от 17.05.2012 №413) и в соответствии с «Рекомендациями по реализации образовательной программы среднего общего образования в образовательных учреждениях профессионального и среднего профессионального образования в соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными учебными планами для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (письмо Департамента государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Минобрнауки России от 29.05.2007 № 03-1180).

ОДОБРЕНО

Предметной (цикловой) комиссией  
общеобразовательных дисциплин

Протокол № \_\_\_\_\_

От « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2015 г.

Председатель предметной  
(цикловой) комиссии

\_\_\_\_\_ Т.В.Зубилова

УТВЕРЖДАЮ:

Заместитель директора по УМР

\_\_\_\_\_ Л.В.Потапова

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2015 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА (ОБЩИЕ ЦЕЛИ)</b>	стр. 4
<b>2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	4
<b>3. ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ</b>	6
<b>4. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	6
<b>5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	8
<b>6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ</b>	13
<b>7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ</b>	15
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ</b>	18

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования, при подготовке квалифицированных рабочих и специалистов среднего звена.

Согласно «Рекомендациям по реализации образовательной программы среднего (полного) общего образования в образовательных учреждениях среднего профессионального образования в соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными учебными планами для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (письмо Департамента государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Минобрнауки России от 29.05.2007 № 03-1180) физическая культура осваивается как базовый учебный предмет в учреждениях среднего профессионального образования.

Рабочая 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 деятельностью;
- 3. овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- 4. овладение** системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- 5. освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- 6. приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

## 2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Рабочая программа «Физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций. Программа содержит теоретическую и практическую части. Теоретический материал имеет валеологическую и 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. Программой предусмотрено одно вводное лекционное занятие, все остальные предусмотренные программой теоретические сведения сообщаются в ходе проведения практических занятий.

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

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: ознакомление обучающихся с основами валеологии; формирование установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья и профессиональной активности; овладение основными приемами неотложной доврачебной

помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой и проводятся в рамках практических.

Учебно-тренировочные занятия содействуют развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма, укреплению здоровья обучающихся, а также предупреждению и профилактике профессиональных заболеваний.

### **3. ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной предметной областью общеобразовательного цикла учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования ППКРС.

### **4. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ПАСПОРТ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Федеральные государственные образовательные стандарты общего образования устанавливают требования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования по предмету «Физическая культура». Результаты освоения содержания данного предмета определяют те результаты, которые должны демонстрировать обучающиеся по завершении обучения.

Личностные результаты включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

**Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:**

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

**Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:**

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты включают освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

**Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:**

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях; расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение

функциональных возможностей основных систем организма.

## 5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>176</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>117</i>
в том числе:	
лабораторные занятия	
практические занятия	<i>117</i>
контрольные работы	
Зачеты	<i>15</i>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	
в том числе:	
<ul style="list-style-type: none"><li>• систематическая проработка конспектов занятий, учебной литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем);</li><li>• оформление лабораторно-практических работ, отчетов и подготовка к их защите;</li></ul>	
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта по нормативам</b>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов 117	Уровень освоения
1	2	3	
<b>Теоретическая часть</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4+2</b>	
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	1	
	2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	1	
	3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2	
<b>Практическая часть</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	<b>26+13</b>	
	1. Разучивание техники бега на короткие дистанции 100-200 м	<b>2</b>	
	2. Разучивание низкого старта и финиширования	<b>2</b>	
	3. Разучивание техники бега на средние дистанции 400-800	<b>2</b>	
	4. Разучивание техники бега на виражах.	<b>2</b>	
	5. Разучивание техники прыжков в длину с разбега	<b>2</b>	
	6. Разучивание техники бега на длинные дистанции. 1000-2000 м	<b>2</b>	
	7. Разучивание техники метания гранаты ю-700 гр, д-500 гр., толкание ядра	<b>2</b>	
	8. Развитие техники бега «хлест», скрестный шаг	<b>2</b>	
	9. Развитие техники кроссового бега	<b>2</b>	
	10. Развитие техники бега по пересеченной местности.	<b>2</b>	
	11. Развитие техники бега с преодолением препятствий	<b>2</b>	
	12. Эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м;	<b>2</b>	

	13. Контрольные нормативы. Выполнение нормативов ГТО	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	<p>1. Разучивание техники бега на короткие дистанции 100-200 м</p> <p>2. Разучивание низкого старта и финиширования</p> <p>3. Разучивание техники бега на средние дистанции 400-800</p> <p>4. Разучивание техники бега на виражах.</p> <p>5. Разучивание техники прыжков в длину с разбега</p> <p>6. Разучивание техники бега на длинные дистанции. 1000-2000 м</p> <p>7. Разучивание техники метания гранаты ю-700 гр, д-500 гр. толкание ядра</p> <p>8. Развитие техники кроссового бега</p> <p>9. Развитие техники бега по пересеченной местности.</p> <p>10. Развитие техники бега с преодолением препятствий</p> <p>11. Развитие техники бега «хлест»</p> <p>12. Эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м;</p> <p>13. Контрольные нормативы. Выполнение нормативов ГТО</p>	<p>1</p>	
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16+8</b>	
	Лыжная подготовка		
	<p>1. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.</p> <p>2. Преодоление подъемов и препятствий.</p> <p>3. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</p> <p>4. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.</p> <p>5. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).</p> <p>6. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.</p> <p>7. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.</p> <p>8. Контрольные нормативы. Выполнение нормативов ГТО.</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	
	<b>Самостоятельная работа</b>		

	<p>1. Оздоровительные задачи, задачи активного отдыха.</p> <p>2. Резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма.</p> <p>3. Силовую выносливость, координацию движений.</p> <p>4. Воспитание смелости, выдержки, упорства в достижении цели.</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	
	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Гимнастика</b>	<b>10+3</b>	
	<p>1. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки).</p> <p>2. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).</p> <p>3. Упражнения для коррекции зрения.</p> <p>4. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</p> <p>5. Контрольные нормативы. Выполнение нормативов ГТО.</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	<p>1. Оздоровительные и профилактические задачи гимнастики.</p> <p>2. Развитие силы, выносливости, координации, гибкости, равновесия, сенсорики.</p> <p>3. Совершенствование памяти, внимания, целеустремленности, мышления.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	
	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Спортивные игры (по выбору)</b>	<b>33+7</b>	
	<p><b>Волейбол</b></p> <p>1. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и ступню, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.</p>	<p>1</p>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>2. Правила игры.</li> <li>3. Техника безопасности игры.</li> <li>4. Игра по упрощенным правилам волейбола.</li> <li>5. Игра по правилам. Контрольные нормативы</li> </ul>	<p style="text-align: center;">1 1 1 1</p>	
	<p style="text-align: center;"><b>Баскетбол</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.</li> <li>2. Правила игры. Техника безопасности игры.</li> <li>3. Игра по упрощенным правилам баскетбола.</li> <li>4. Игра по правилам. Контрольный норматив</li> </ul>	<p style="text-align: center;">1 1 1 1</p>	
<b>юноши</b>	<p style="text-align: center;"><b>Футбол (для юношей)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.</li> <li>2. Правила игры.</li> <li>3. Техника безопасности игры.</li> <li>4. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.</li> <li>5. Игра по правилам. Контрольный норматив</li> </ul>	<p style="text-align: center;">1 1 1 1 1</p>	
<b>девушки</b>	<p style="text-align: center;"><b>Бадминтон.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом.</li> <li>2. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева.</li> <li>3. Поддачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Приёмы волана. Тактика игры в бадминтон. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия.</li> <li>4. Тактика парных встреч: поддачи, передвижения, взаимодействие игроков.</li> </ul>	<p style="text-align: center;">1 1 1  1 1</p>	

	5. <i>Двусторонняя игра. Контрольный норматив</i>	<b>1</b>	
	<b><i>Настольный теннис</i></b> 1. <i>Стойки игрока.</i> 2. <i>Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка.</i> 3. <i>Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки.</i> 4. <i>Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча.</i> 5. <i>Тактика игры, стили игры.</i> 6. <i>Тактические комбинации.</i> 7. <i>Тактика одиночной и парной игры.</i> 8. <i>Двусторонняя игра. Контрольный норматив</i>	<b>1</b> <b>1</b> <b>1</b> <b>1</b> <b>1</b> <b>1</b> <b>1</b> <b>1</b>	
	<b><i>Ручной мяч</i></b> 1. <i>Передача и ловля мяча в тройках,</i> 2. <i>Передача и ловля мяча с откосом от площадки</i> 3. <i>Бросок мяча из опорного положения с сопротивлением</i> 4. <i>Защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча,</i> 5. <i>Тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника. Нападение, контратака.</i> 6. <i>Контрольные нормативы</i>	<b>1</b> <b>1</b> <b>1</b> <b>1</b> <b>1</b> <b>1</b>	
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	1. <i>Совершенствование профессиональной двигательной подготовленности,</i> 2. <i>Укрепление здоровья, в том числе развитие координационных способностей, ориентации в пространстве,</i> 3. <i>Совершенствование скорости реакции;</i> 4. <i>Дифференцировка пространственных временных и силовых параметров движения, Формирование двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; Совершенствование взрывной силы;</i> 5. <i>Развитие таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений;</i>	<b>1</b> <b>1</b> <b>1</b> <b>1</b> <b>1</b>	

	6. Воспитание волевых качеств, инициативности и самостоятельности. 7. Совершенствование игровых навыков	1 1	
	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Плавание	<b>16+6</b>	
	1. Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. 2. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. 3. Плавание до 400 м. 4. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. 5. Плавание на боку, на спине. 6. <i>Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде.</i> 7. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. 8. Проплывание отрезков 25–100 м по 2–6 раз. 9. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. 10. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки). 11. Правила плавания в открытом водоеме. 12. Доврачебная помощь пострадавшему. 13. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. 14. Самоконтроль при занятиях плаванием. 15. -16.Выполнение нормативов ГТО. Контрольные нормативы	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	1. Повышение потенциальных возможностей дыхательной и сердечно-сосудистой систем. 2. Совершенствование основных двигательных качеств: сила, выносливость, быстрота. 3. Совершенствование навыков	2 2 2	
	<b>Содержание учебного материала</b>		

	Виды спорта по выбору	<b>13+2</b>	
	<b>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b> 1. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. 2. Техника безопасности занятий.	<b>2</b> <b>2</b>	
	<b>Элементы единоборства</b> 1. Знакомство с видами единоборств и их влиянием на развитие физических, нравственных и волевых качеств. 2. Совершенствование элементов единоборств	<b>1</b> <b>2</b>	
	<b>Спортивная аэробика</b> 1. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. 2. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. 3. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто. 4. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.	<b>1</b> <b>2</b> <b>2</b> <b>1</b>	
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	Совершенствование навыков атлетической гимнастики, элементов единоборств, спортивной аэробики	<b>2</b>	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>117+58</b>	

## 7.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, зала аэробики или тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

#### **Спортивное оборудование:**

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);

оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжком и метания;

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

#### **ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ЛЫЖНЫМ СПОРТОМ:**

лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;

учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;

лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

**Для плавания:** плавательный бассейн; раздевалки, душевые кабины.

Оборудование для плавания: хронометры, плавательные доски, круги, ласты, колобашки и т.п.; спасательное оборудование и инвентарь (шесты, спасательные круги, спасательные шары и т.п.).

**Для профессионально-прикладной физической подготовки:** стрелковый тир, полоса препятствий, татами или маты для проведения занятий борьбой, рукопашным боем.

#### **Технические средства обучения:**

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

### 7.2. Информационное обеспечение обучения

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

#### **Основные источники**

Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2005.

Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2012.

#### **ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИСТОЧНИКИ**

1. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2009. - 47 с.
2. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. -

- Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 66 с.
3. Бурбо, Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с.
  4. Бурбо, Л. Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с.
  5. Бурбо, Л. Фитбол за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся [Текст] / Л. В. Волков – Киев: Издательство Олимпийская литература. – 2002. - 290с.
  6. Горцев, Геннадий. Аэробика Фитнесс. Шейпинг [Текст] / Г. Горцев. – М.: Вече, 2001. – 320 с.
  7. Жмулин А. В., Масыгина Н. В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов [Текст] – М.: Издательство «Прометей» МПГУ. – 2010. Стр. 11-13.
  8. Кречмер, Э. Строение тела и характер [Текст] / Э. Кречмер. – М.: Педагогика, 1995. – 158 с.
  9. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия [Текст] / Кеннет Купер: Пер. с англ. – М.: Физкультура с спорт, 2007. – 192 с.: ил.
  10. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] / Б. Х. Ланда – Москва: Издательство Советский спорт. - 2005. – 192с.
  11. Мурахов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта [Текст] / И. В. Мурахов – Киев: Издательство Здоровье. - 1989. – 272с.
  12. Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: Методические указания. - Ульяновск: УлГТУ, 2006. - 30 с.
  13. Программное и организационно - методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. Методические рекомендации к формированию Комплексной программы учебного заведения по предмету «Физическая культура» [Текст] / Под ред. И.П. Залетаева, А. П. Зотова, М. В. Анисимовой, О. М. Плахова – Москва: Издательство Физкультура и Спорт. - 2006. – 160с.
  14. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике [Текст] / Е.Г. Попова – Москва: Издательство Terra-Спорт. - 2000. - 72 с.
  15. Ратов И. П. Двигательные возможности человека и нетрадиционные методы их развития и восстановления [Текст] / И. П. Ратов – Минск: Издательство Минтиппроект. - 1994. – 116 с.
  16. Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2007. - 23 с.
  17. Селуянов, В.Н. ИЗОТОН (Основы оздоровительной физической культуры) [Текст]: Учебное пособие / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, Е.Б. Мякиченко. – М., Фин. Академия, ОФК. – 1995. – 138 с.
  18. Черемисинов В. Н. Валеология [Текст] / В. Н. Черемисинов – Москва: Издательство Физическая культура. - 2005. – 144с.
  19. Черенкова С. Л., Физическая культура: самостоятельные занятия [Текст] / С.Л. Черенкова - Брянск: БГТУ. - 2004. – 205 с. Шевякова С.А., Захарова В.Р., Мосиенко М.Г.

20. Физическая культура в режиме дня студента: Методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 15 с.

**Интернет ресурсы:**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики  
<http://sport.minstm.gov.ru>

2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы  
<http://www.mosSPORT.ru>