

**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"НИКОЛАЕВСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ"**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(С ЭЛЕМЕНТАМИ ЛФК)**

р.п. Николаевка
2023 год

РАССМОТРЕНА и
РЕКОМЕНДОВАНА
на заседании МО
Председатель МО

 /И.А. Кивгазова/

Протокол заседания МО

№ 1 от «05» 09 2023г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ОГБПОУ НикТТ

 Я.У. Юнушев/

«05» 09 2023 г.

Разработчик: Иванов Д.В., преподаватель

Пояснительная записка

Программа «Физическая культура» направлена на коррекцию физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, по профессии 16675 «Повар».

Цель программы:

- Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Задачи программы:

- Обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма ребёнка через оптимальные физические нагрузки

- Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков

- Содействие воспитанию нравственно-волевых качеств, развитию коммуникативной и познавательной деятельности

- Воспитание бережного отношения к своему здоровью, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

Задачи программы

Образовательные задачи:

1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.

2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

3. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.

4. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Развивающие задачи:

Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции).

Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.

Развитие пространственно-временной дифференцировки.

Обогащение словарного запаса.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.

Активизация защитных сил организма ребёнка.

Повышение физиологической активности органов и систем организма.

Укрепление и развитие сердечнососудистой и дыхательной системы.

Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).

Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).

Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.

Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.

Воспитательные задачи:

Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.

Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.

Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.

Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

Формы и методы работы

К специфическим принципам работы по программе «Адаптивная физкультура» относятся:

1. Создание мотивации;
2. Согласованность активной работы и отдыха;
3. Непрерывность процесса;
4. Необходимость поощрения;
5. Социальная направленность занятий;
6. Активизации нарушенных функций;
7. Сотрудничество с родителями;
8. Воспитательная работа.

Ожидаемый результат: повышение реабилитационного потенциала детей с ОВЗ через коррекцию физического развития. Развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни.

В ходе реализации программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений.

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;

- проверка выполнения отдельных упражнений;

- выполнение установленных для каждого индивидуально заданий.

Средства, используемые при реализации программы:

физические упражнения;

корректирующие упражнения;

коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;

материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивные тренажеры, спортивный инвентарь; наглядные средства обучения.

Способы организации детей на занятии – фронтальный, поточный, индивидуальный. На занятиях с детьми, имеющими нарушения зрения, используются все методы обучения, однако, учитывая особенности восприятия ими учебного материала, есть некоторые различия в приёмах. Они изменяются в зависимости от физических возможностей ребёнка, запаса знаний и умений, наличия предыдущего зрительного и двигательного опыта, навыка пространственной ориентировки, умения пользоваться остаточным зрением.

Остановимся на некоторых из них:

Метод практических упражнений основан на двигательной деятельности воспитанников. Чтобы совершенствовать у детей с нарушенным зрением определённые умения и навыки, необходимо многократное повторение изучаемых движений (больше, чем нормально видящим). Учитывая трудности восприятия учебного материала, ребёнок с нарушением зрения нуждается в особом подходе в

процессе обучения: в подборе упражнений, которые вызывают доверие, ощущение безопасности, комфортности и надёжной страховки.

Необходимо выделить следующие направления использования метода практических упражнений:

выполнение упражнения по частям, изучая каждую фазу движения отдельно, а затем объединяя их в целое;

выполнение движения в облегчённых условиях;

выполнение движения в усложнённых условиях (например, использование дополнительных отягощений -гантели 0,5кг, сужение площади опоры при передвижении и т.д.);

использование сопротивлений (упражнения в парах, с резиновыми амортизаторами и т.д.),

использование ориентиров при передвижении (звуковые, осязательные, обонятельные и др.),

использование имитационных упражнений,

подражательные упражнения,

использование при ходьбе, беге лидера,

использование страховки, помощи и сопровождения, которые дают уверенность ребёнку при выполнении движения,

использование изученного движения в сочетании с другими действиями (например: ведение мяча в движении с последующим броском в цель и др.),

изменение исходных положений для выполнения упражнения (например, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от гимнастической скамейки или от пола),

изменение внешних условий выполнения упражнений (на повышенной опоре, на мяче и т.д.),

изменение в процессе выполнения упражнений таких характеристик как темп, ритм, скорость, направление движения, амплитуда, траектория и т.д.,

изменение эмоционального состояния (бег в эстафетах, в подвижных играх, выполнение упражнений с речитативами, различным музыкальным сопровождением и др.)

Метод дистанционного управления (относится к методу слова), он предполагает управление действиями ребёнка на расстоянии посредством команд;

Метод наглядности занимает особое место, наглядность является одной из специфических особенностей использования методов обучения в процессе ознакомления с предметами и действиями.

Метод стимулирования двигательных действий.

Анализ и оценка выполнения движений способствует сознательному выполнению физических упражнений. Правильность выполнения оценивается путём наблюдения и указаний, анализа в процессе занятия. Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей. Использовать программу адаптивной физической культуры можно и в других возрастных группах, меняя дозировку, нагрузку, подбирая упражнения и игры с учетом психофизиологических особенностей детей.

Планируемые результаты:

- повышение реабилитационного потенциала через коррекцию физического развития. Развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни.

В ходе реализации программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений.

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных заданий.

Для более успешной и эффективной работы по программе устанавливаются связи с сотрудниками Центра и родителями. Программа «Адаптивная физкультура» включает методические рекомендации по ЛФК и разделы образовательной программы «Общая физическая подготовка», для детей с особыми образовательными потребностями.

К специфическим принципам работы по программе «Адаптивная физкультура» относятся:

1. Создание мотивации;
2. Согласованность активной работы и отдыха;
3. Непрерывность процесса;
4. Необходимость поощрения;
5. Социальная направленность занятий;
6. Активизации нарушенных функций;
7. Сотрудничество с родителями;
8. Воспитательная работа.

Содержание программы

Раздел 1. Основы теоретических знаний

Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов. К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями. Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

Раздел. 2. Профилактика заболеваний и травм рук

При утрате нижних конечностей или недостатке из работы, восполняя утрату подвижности и силы ног, компенсаторно развивается плечевой пояс. В то же время постоянная опора на руки предрасполагает к заболеваниям и травмам. Они вызываются в большинстве случаев мышечным перенапряжением, несбалансированностью движений разных групп мышц и потерей их эластичности. Как известно, любое движение в суставе обязано работе двух противодействующих групп мышц, называемых мышцами-антагонистами. Например, разгибание локтевого сустава требует одновременного сокращения трицепса и растяжения бицепса, а

сгибание руки в локте — наоборот. Мышечная несбалансированность как раз и возникает, когда мышцы-антагонисты развиты не в равной степени. Это ставит под угрозу целостность суставов и усиливает риск получить другие травмы, в том числе растяжение сухожилий.

Раздел 3. Дыхательные упражнения

Болезни органов дыхания относят к наиболее частой патологии. При этих заболеваниях не только развиваются соответствующие изменения в дыхательных путях и легочной ткани, но и существенным образом изменяется функция дыхания, а также наблюдаются нарушения деятельности других органов и систем. Всем известно, что важным средством тренировки дыхательного аппарата являются дыхательные упражнения. На своих уроках адаптивной физической культуры, чтобы достичь высокой эффективности и экономичности дыхательного аппарата при выполнении упражнений, я использую метод управления дыханием. Нужно, чтобы каждая фаза дыхания (вдох или выдох) строго соответствовала определенной фазе движения. Задача сложная, но необходимая.

Под специальными навыками понимается:

умение управлять актами вдоха и выдоха по длительности и скорости их выполнения, т.е. произвольно удлинять или укорачивать, ускорять или замедлять вдох и выдох;

хорошее владение навыком прерывистого дыхания;

умение задерживать дыхание на определенное время;

умение воспроизводить заданную величину жизненной емкости легких, т. е. произвольно управлять объемом вдоха и выдоха;

владение навыками различных типов дыхания - грудным, брюшным или диафрагмальным и смешанным.

Раздел 4. Упражнения на координацию

Упражнения на координацию позволяют постепенно и всесторонне подойти к вопросу освоения пространства и умения координировать свои действия в этом пространстве. А тренировка сознания позволяет подготовить прочную базу для изучения более сложных комплексов и медитативных упражнений. Кроме общеоздоровительного эффекта, стимуляции деятельности нервной системы, сохранения гибкости суставов и укрепления мышц, упражнения на равновесие и координацию способствуют выработке устойчивости при опоре на малую площадь, что невозможно без внутреннего спокойствия и сосредоточенности.

Раздел 5. Упражнения на мышцы брюшного пресса

Сильные и хорошо развитые мышцы живота имеют не только эстетическое значение. Слабые и дряблые мускулы не выдерживают давления внутренних органов, особенно при натуживании, что приводит к нарушению осанки. На животе легко откладывается жир, усугубляя все негативные последствия, вызванные слабостью брюшной стенки. Тренированные же мышцы обеспечивают фиксацию внутренних органов, правильную осанку, красивый внешний вид, а также способствуют эффективному выполнению профессиональной деятельности, связанной с физическими нагрузками.

Раздел 6. Упражнения на гибкость

«Запас гибкости» (а точнее сказать, «резервная растяжимость»), позволяет в пределах соблюдаемой амплитуды движения свести к минимуму сопротивление

растягиваемых мышц, благодаря чему движения выполняются без излишнего напряжения, более экономично.

Кроме того, резервная растяжимость служит гарантией против травм.

Физиологическое значение упражнений на растягивание заключается в том, что при достижении и удержании определенной «растянутой» позы в мышцах активизируются процессы кровообращения и обмена веществ. Упражнения на подвижность в суставах позволяют сделать мышцы более эластичными и упругими (повысить «неметаболическую» силу), увеличивают мобильность суставов.

Это способствует повышению координации движений, увеличивает работоспособность мышц, улучшает переносимость нагрузок и обеспечивает, как уже говорилось выше, профилактику травматизма.

Поскольку при растягивающих упражнениях улучшается кровообращение мышц, данный вид упражнений является эффективным средством, ускоряющим процессы восстановления после объемных и скоростно-силовых нагрузок, за счет удаления из организма продуктов метаболического обмена (шлаков).

Раздел 7. Элементы спортивных игр

Необходимо включать в разработку программы адаптивной физической культуры элементы спортивных игр.

Выполнение элементарных движений:

- подачи и передачи мяча в волейболе;
- отбивание мяча кулаком, коленями, здоровой ногой в футболе
- метание мяча на дальность и меткость и др.

При угрозе возникновения и (или) возникновении отдельных чрезвычайных ситуаций, введении режима повышенной готовности или чрезвычайной ситуации на всей территории Российской Федерации либо на территории Ульяновской области реализация образовательной программы учебной дисциплины, а также проведение зачётов, завершающих освоение рабочей образовательной программы, осуществляется с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

Нормативные документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012г № 273 « Об образовании в Российской Федерации»

- Федеральный закон от 08.06.2020г « 164 –ФЗ « О внесении изменений в статьи 71.1 и 108 Федерального закона « Об образовании в Российской Федерации»

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 года № 816.

**Тематический план и содержание учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
1 КУРС**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы.	<i>Учебно-методические занятия</i>	5	
Тема 1.1. Введение. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности. Самовоспитание и самообразование в ЗОЖ.	Содержание учебного материала: основные понятия: физическая культура и спорт; физическое воспитание, самовоспитание и самообразование; ценности физической культуры, ценностное отношение и ориентация, физическое развитие, физическая и его организации. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.	3	2
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Техника безопасности на занятиях ФК	Содержание учебного материала: основные понятия: основные понятия, относящиеся к спорту: физическая культура, физическая подготовка, физические способности, тренировка, тренировочная нагрузка, соревновательная деятельность, спорт, физическое совершенство. Техника безопасности.	2	2
Раздел 2 Профилактика заболеваний и травм рук		15	
Тема 2.1. Упражнения на расслабление мускулатуры плечевого пояса	Содержание учебного материала: Упражнения для кистей, предплечья, специальные упражнения на расслабление		2
	Практические занятия Самостоятельная работа обучающихся: утренняя гимнастика, оздоровительный бег.	4	
Тема 2.2. упражнения на тонизацию и активную работу плечевым поясом	Содержание учебного материала: Отжимания, отжимания с отягощением, элементы волейбола, баскетбола		
	Практические занятия Самостоятельная работа обучающихся: Метание подручными предметами на разные расстояния. утренняя гимнастика, оздоровительный бег.	4	3
Тема 2.3. Упражнения на согласованность работы рук и ног	Содержание учебного материала: специальные упражнения; знать способы прыжков в высоту («перешагивание»,) техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление. Прыжки на скакалке.		2

	Практические занятия	3	
	Самостоятельная работа обучающихся: специальные упражнения прыгуна (многоскоки, маховые упражнения для рук и ног),	3	
Тема 2.4. Силовые упражнения на мышцы плечевого пояса	Содержание учебного материала: Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья.		2
	Практические занятия	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: утренняя гимнастика, оздоровительный бег. Отжимания с отягощением и без, подтягивание на перекладине	3	
Раздел 3. Общее развитие и тонус мускулатуры		21	
Тема 3.1 Дыхательные упражнения	Содержание учебного материала: Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля		2
	Практические занятия	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: утренняя гимнастика, оздоровительный бег.	1	
Тема 3.2. Общеразвивающие упражнения	Содержание учебного материала: направленность общеразвивающих упражнений; знать основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ.		2
	Практические занятия	7	
	Самостоятельная работа обучающихся: утренняя гимнастика	1	
Тема 3.3. Составление комплекса ОРУ с предметами и без	Содержание учебного материала: знать требования к составлению комплекса ОРУ, терминологию; составить комплексы ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.).		2
	Практические занятия	3	
	Самостоятельная работа обучающихся: Утренняя гимнастика с предметами и без	1	
Тема 3.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их студентами.	Содержание учебного материала: Направленность общеразвивающих упражнений, основные положения рук, ног, терминология.		2
	Практические занятия	5	
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение утренней гигиенической	2	

	гимнастики.		
Тема 3.5. Самостоятельное составление и выполнение простейших комбинаций из изученных упражнений.	Содержание учебного материала: знать терминологию; составить простейшую комбинацию из акробатических упражнений. Перекаты вперед, назад группировки, кувырки, «березка»	1	
	Практические занятия	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: перекаты вперед, назад, группировки.	1	2
Тема 3.6. Выполнение упражнений на мышцы всех отделов брюшного пресса	Содержание учебного материала: упражнения для мышц брюшного пресса, спины, шеи, рук, ног.		
	Практические занятия	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение утренней гимнастики		
Раздел 4. Упражнения на гибкость			
Тема 4.1. Выполнение различных упражнений на растяжение мышц и связок	Содержание учебного материала: Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девочки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров,	13	
	Практические занятия	10	
	Самостоятельная работа обучающихся:	3	
Тема 4.2. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	Содержание учебного материала: направленность общеразвивающих упражнений; знать основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ.		
	Практические занятия	3	
	Самостоятельная работа		
Раздел 5. Спортивные игры		10	
Тема 5.1. Элементы спортивных игр	Содержание учебного материала: Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия		

	решений.		
	Практические занятия	10	
	Самостоятельная работа обучающихся: Утренняя гимнастика	5	
Итого:		64	

**Тематический план и содержание учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
2 КУРС**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы.	<i>Учебно-методические занятия</i>	5	
Тема 1.1. Введение. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.	Содержание учебного материала: основные понятия: физическая культура и спорт; физическое воспитание, самовоспитание и самообразование; ценности физической культуры, ценностное отношение и ориентация, физическое развитие, физическая и его организации. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.	3	2
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Техника безопасности на занятиях ФК	Содержание учебного материала: основные понятия: основные понятия, относящиеся к спорту: физическая культура, физическая подготовка, физические способности, тренировка, тренировочная нагрузка, соревновательная деятельность, спорт, физическое совершенство. Техника безопасности.	2	2
Раздел 2 Профилактика заболеваний и травм рук		20	
Тема 2.1. Упражнения на расслабление мускулатуры плечевого пояса	Содержание учебного материала: Упражнения для кистей, предплечья, специальные упражнения на расслабление		2
	Практические занятия	5	
	Самостоятельная работа обучающихся: утренняя гимнастика, оздоровительный бег.	3	
Тема 2.2. упражнения на тонизацию и активную работу плечевым поясом	Содержание учебного материала: Отжимания, отжимания с отягощением, элементы волейбола, баскетбола		
	Практические занятия	5	
	Самостоятельная работа обучающихся: Метание подручными предметами на разные расстояния. утренняя гимнастика, оздоровительный бег.	3	

Тема 2.3. Упражнения на согласованность работы рук и ног	Содержание учебного материала: специальные упражнения; знать способы прыжков в высоту («перешагивание»,) техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление. Прыжки на скакалке.		2
	Практические занятия	5	
	Самостоятельная работа обучающихся: специальные упражнения прыгуна (многоскоки, маховые упражнения для рук и ног),	3	
Тема 2.4. Силовые упражнения на мышцы плечевого пояса	Содержание учебного материала: Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья.		2
	Практические занятия	5	
	Самостоятельная работа обучающихся: утренняя гимнастика, оздоровительный бег. Отжимания с отягощением и без, подтягивание на перекладине	3	
Раздел 3. Общее развитие и тонус мускулатуры		25	
Тема 3.1. Дыхательные упражнения	Содержание учебного материала: Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля		2
	Практические занятия	5	
	Самостоятельная работа обучающихся: утренняя гимнастика, оздоровительный бег.	1	
Тема 3.2. Общеразвивающие упражнения	Содержание учебного материала: направленность общеразвивающих упражнений; знать основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ.		2
	Практические занятия	7	
	Самостоятельная работа обучающихся: утренняя гимнастика	1	
Тема 3.3. Составление комплекса ОРУ с предметами и без	Содержание учебного материала: знать требования к составлению комплекса ОРУ, терминологию; составить комплексы ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.).		
	Практические занятия	3	
	Самостоятельная работа обучающихся: Утренняя гимнастика с предметами и без	1	
			2

Тема 3.4. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	Содержание учебного материала: направленность общеразвивающих упражнений; знать основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ.		2
	Практические занятия	3	
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
Тема 3.5. Составление комплекса ОРУ и проведение их студентами.	Содержание учебного материала: знать требования к составлению комплекса ОРУ, терминологию; составить комплексы ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.).		
	Практические занятия	5	
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение утренней гигиенической гимнастики.	2	
Тема 3.6. Самостоятельное составление и выполнение простейших комбинаций из изученных упражнений.	Содержание учебного материала: знать терминологию; составить простейшую комбинацию из акробатических упражнений. Перекаты вперёд, назад группировки, кувырки, «берёзка»	1	
	Практические занятия	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: перекаты вперед, назад, группировки.	1	2
Тема 3.7.Выполнение упражнений на мышцы всех отделов брюшного пресса	Содержание учебного материала: упражнения для мышц брюшного пресса, спины, шеи, рук, ног.		2
	Практические занятия	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение утренней гимнастики		
Раздел 4.Упражнения на гибкость			
Тема 4.1. Выполнение различных упражнений на растяжение мышц и связок	Содержание учебного материала: Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров	5	
	Практические занятия	5	
	Самостоятельная работа обучающихся: Утренняя гимнастика	3	
Раздел 5. Спортивные игры		5	
Тема 5.1. Элементы спортивных игр	Содержание учебного материала: Развитие координационных способностей,		

	совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.		
	Практические занятия	5	
	Самостоятельная работа обучающихся: Утренняя гимнастика	5	
Итого:			60

**Тематический план и содержание учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
3 КУРС**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы.	<i>Учебно-методические занятия</i>	5	
Тема 1.1. Введение. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.	Содержание учебного материала: основные понятия: физическая культура и спорт; физическое воспитание, самовоспитание и самообразование; ценности физической культуры, ценностное отношение и ориентация, физическое развитие, физическая и его организации. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.	3	2
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Техника безопасности на занятиях ФК	Содержание учебного материала: основные понятия: основные понятия, относящиеся к спорту: физическая культура, физическая подготовка, физические способности, тренировка, тренировочная нагрузка, соревновательная деятельность, спорт, физическое совершенство. Техника безопасности.	2	2
Раздел 2 Профилактика заболеваний и травм рук		20	
Тема 2.1. Упражнения на расслабление мускулатуры плечевого пояса	Содержание учебного материала: Упражнения для кистей, предплечья, специальные упражнения на расслабление		2
	Практические занятия	5	
	Самостоятельная работа обучающихся: утренняя	3	

	гимнастика, оздоровительный бег.		
Тема 2.2. упражнения на тонизацию и активную работу плечевым поясом	Содержание учебного материала: Отжимания, отжимания с отягощением, элементы волейбола, баскетбола		2
	Практические занятия	5	
	Самостоятельная работа обучающихся: Метание подручными предметами на разные расстояния. утренняя гимнастика, оздоровительный бег.	3	
Тема 2.3. Упражнения на согласованность работы рук и ног	Содержание учебного материала: специальные упражнения; знать способы прыжков в высоту («перешагивание»,) техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление. Прыжки на скакалке.		2
	Практические занятия	5	
	Самостоятельная работа обучающихся: специальные упражнения прыгуна (многоскоки, маховые упражнения для рук и ног),	3	
Тема 2.4. Силовые упражнения на мышцы плечевого пояса	Содержание учебного материала: Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья.		2
	Практические занятия	5	
	Самостоятельная работа обучающихся: утренняя гимнастика, оздоровительный бег. Отжимания с отягощением и без, подтягивание на перекладине	3	
Раздел 3. Общее развитие и тонус мускулатуры		25	
Тема 3.1. Дыхательные упражнения	Содержание учебного материала: Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля		2
	Практические занятия	5	
	Самостоятельная работа обучающихся: утренняя гимнастика, оздоровительный бег.	1	
Тема 3.2. Общеразвивающие упражнения	Содержание учебного материала: направленность общеразвивающих упражнений; знать основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ.		2
	Практические занятия	7	
	Самостоятельная работа обучающихся: утренняя	1	

	гимнастика		
Тема 3.3. Составление комплекса ОРУ с предметами и без	Содержание учебного материала: знать требования к составлению комплекса ОРУ, терминологию; составить комплексы ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.).		2
	Практические занятия	3	
	Самостоятельная работа обучающихся: Утренняя гимнастика с предметами и без	1	
Тема 3.4. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	Содержание учебного материала: направленность общеразвивающих упражнений; знать основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ.		2
	Практические занятия	3	
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
Тема 3.5. Составление комплекса ОРУ и проведение их студентами.	Содержание учебного материала: знать требования к составлению комплекса ОРУ, терминологию; составить комплексы ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.).		
	Практические занятия	5	
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение утренней гигиенической гимнастики.	2	
Тема 3.6. Самостоятельное составление и выполнение простейших комбинаций из изученных упражнений.	Содержание учебного материала: знать терминологию; составить простейшую комбинацию из акробатических упражнений. Перекаты вперед, назад группировки, кувырки, «берёзка»	1	
	Практические занятия	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: перекаты вперед, назад, группировки.	1	
Тема 3.7.Выполнение упражнений на мышцы всех отделов брюшного пресса	Содержание учебного материала: упражнения для мышц брюшного пресса, спины, шеи, рук, ног.		2
	Практические занятия	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение утренней гимнастики		
Раздел 4.Упражнения на гибкость			
Тема 4.1. Выполнение различных упражнений на растяжение мышц и связок	Содержание учебного материала: Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и	5	

	упоров,		
	Практические занятия	5	
	Самостоятельная работа обучающихся: Утренняя гимнастика	3	
Раздел 5. Спортивные игры		5	
Тема 5.1. Элементы спортивных игр	Содержание учебного материала: Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.		
	Практические занятия	5	
	Самостоятельная работа обучающихся: Утренняя гимнастика	5	
Итого:			60