

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
РЕСПУБЛИКИ ХАКАСИЯ  
«ЧЕРНОГОРСКИЙ ТЕХНИКУМ ТОРГОВЛИ И СЕРВИСА»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебной дисциплины      Педагогика

специальность      49.02.01 Физическая культура

**Организация-разработчик: ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ ХАКАСИЯ «ЧЕРНОГОРСКИЙ  
ТЕХНИКУМ ТОРГОВЛИ И СЕРВИСА»**

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>УЧЕБНОЙ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>		5
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>		12
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>		15

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Педагогика

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.01 Физическая культура.

### 1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ):

общепрофессиональная дисциплина профессионального цикла.

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

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

**У1** - оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм организации обучения и воспитания;

**У2** - анализировать педагогическую деятельность, педагогические факты и явления;

**У3** - находить и анализировать информацию, необходимую для решения профессиональных педагогических проблем, повышения эффективности педагогической деятельности, профессионального самообразования и саморазвития;

**У4** - ориентироваться в современных проблемах образования, тенденциях его развития и направлениях реформирования;

**У5** - применять знания по педагогике при изучении профессиональных модулей;

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

**З1** - взаимосвязь педагогической науки и практики, тенденции их развития;

**З2** - значение и логику целеполагания в обучении и педагогической деятельности;

**З3** - принципы обучения и воспитания;

**З4** - особенности содержания и организации педагогического процесса в условиях разных типов образовательных организаций на различных уровнях образования;

**З5** - формы, методы и средства обучения и воспитания, их педагогические возможности и условия применения;

**З6** - психолого-педагогические условия развития мотивации и способностей в процессе обучения, основы развивающего обучения, дифференциации и индивидуализации обучения и воспитания;

**З7** - педагогические условия предупреждения и коррекции социальной и школьной дезадаптации;

**З8** - понятие нормы и отклонения, нарушения в соматическом, психическом, интеллектуальном, речевом, сенсорном развитии человека (ребенка), их систематику и статистику;

**З9** - особенности работы с одаренными детьми, детьми с особыми образовательными потребностями, девиантным поведением;

**З10** - приемы привлечения учащихся к целеполаганию, организации и анализу процесса и результатов обучения;

**З11** - средства контроля и оценки качества образования, психолого-педагогические основы оценочной деятельности педагога;

**З12** - основы деятельности классного руководителя.

**В процесс освоения дисциплины у студентов должны формироваться общие компетенции (ОК):**

ОК1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

**В процесс освоения дисциплины у студентов должны формироваться профессиональные компетенции (ПК):**

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре.

ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.3. Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.

ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.6. Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 3.1. Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе федерального государственного образовательного стандарта и примерных основных образовательных программ с учетом типа образовательной организации, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся.

ПК 3.2. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.3. Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

ПК 3.4. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания.

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 264 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 179 часов;  
самостоятельной работы обучающегося – 85 часов.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работ**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>264</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>179</b>
в том числе:	
практические занятия	52
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>85</b>
в том числе:	
Написание сочинения на тему «Я и моя профессия».	2
Составление аннотированной картотек и публикаций из педагогических периодических изданий о роли педагога в современном обществе.	2
Составление словаря педагогических терминов.	1
Подготовка рефератов о вкладе педагогов прошлого в развитие педагогической науки	8
Подбор примеров влияния разнообразных факторов на развитие человека на основе изучения художественной и педагогической литературы	2
Составление опорной схемы возникновения и развития теории образования и обучения в соответствии с изменяющимися	1
Составление таблицы «Основные дидактические концепции».	1
Подготовка сообщения о реализации дидактических принципов в опыте работы учителей ФК	3
Сравнительный анализ концепций современных систем обучения.	4
Конспектирование темы «Словесные методы обучения»,	3
Составление словаря педагогических	1
Написание сообщения о нестандартных формах обучения	2
Написание реферата на одну из тем: -об особенностях обучения детей с девиантным поведением; -об особенностях обучения одаренных детей.	7
Определение задач воспитания для обучающихся определенного возраста.	1
Изучение опыта работы школ, педагогов по реализации задач воспитания.	3
Анализ материалов периодической печати, мини исследование.	1
Составление таблицы «Принципы воспитания А.С.Макаренко»	1

Самоанализ психолого-педагогической практики: эффективность методов, приемов и средств воспитания	2
Тезирование литературы о технологии работы педагогов по поиску новых форм воспитания.	2
Разработка коллективных творческих дел	3
Написание реферата на одну из тем: Гражданское воспитание обучающихся НОО . Эстетическое воспитание обучающихся НОО . Формирование здорового образа жизни обучающихся НОО .	8
Написание сообщения об отечественных и зарубежных системах воспитания.	2
Составление аннотированного списка литературы о различных подходах к содержанию и планированию работы классного руководителя.	2
Написание рефератов по темам: Причины возникновения асоциального поведения. Новые тенденции в семейном воспитании детей. Традиции семейного воспитания в России.	16
Написание сообщения о зарубежных системах образования.	3
Изучение опыта работы школы по технологиям организации и проведения педагогического совета	4
Промежуточная аттестация в форме экзамена	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Педагогика»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	
1	2	
Раздел 1. Введение в педагогическую профессию		
Тема 1.1. Педагогическая профессия и её роль в современном обществе	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1 Возникновение и становление педагогической профессии. Особенности и социальная значимость педагогической деятельности: понятие, структура, виды. Профессионально обусловленные качества педагога.</p> <p>2 Понятие о профессиональной компетентности педагога. Компоненты профессиональной компетентности, их влияние на уровень профессиональной компетентности.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Написание сочинения на тему «Я и моя профессия».</p> <p><b>Практическое занятие</b> Определение уровня педагогической самокритичности и готовности к саморазвитию.</p>	
Тема 1.2. Пути и формы овладения педагогической профессией	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1 Содержание и структура освоения педагогической профессии. Спектр педагогических специальностей профессионального образования в России. Непрерывное образование и профессионального роста и развития личности педагога.</p> <p>2 Характеристика содержания и форм организации образовательного процесса и самостоятельной деятельности студентов в колледже. Перспективы овладения педагогической профессией.</p> <p>3 Роль и место самообразования и самовоспитания в становлении педагога-профессионала. Самообразование и самовоспитания.</p> <p><b>Контрольная работа.</b> Формы овладения педагогической профессией. Формы овладения педагогической профессией</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Составление аннотированной картотек и публикаций в периодических изданиях о роли педагога в современном обществе.</p>	
Раздел 2. Общие основы педагогики		
Тема 2.1. Система и структура педагогической науки	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1 Педагогика в общей системе научного знания, её место в системе гуманитарных и естественных наук.</p> <p>2 История развития педагогики.</p> <p>3 Связь педагогики с другими науками. Отрасли педагогической науки.</p> <p>4 Методология педагогической науки, понятие о методах педагогического исследования. Педагогическое исследование и её изучение.</p> <p>5 Структура педагогической науки.</p> <p>6 Взаимосвязь педагогической науки и практики, тенденции их развития.</p> <p><b>Практические занятия</b></p>	



		Составление опорной схемы взаимосвязи основных педагогических понятий
		Составление отраслевой схемы педагогической науки.
		Составление схемы взаимосвязи педагогики с другими науками на кругах Эйлера
		<b>Контрольная работа.</b> Предмет и задачи педагогики. Методология педагогической науки
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление словаря педагогических терминов. Подготовка рефератов о вкладе педагогов прошлого в развитие педагогической науки
<b>Тема 2.2. Целостный педагогический процесс</b>		<b>Содержание учебного материала</b>
	1	Сущность и функции целостного педагогического процесса.
	2	Основные компоненты целостного педагогического процесса, их характеристики
	3	Этапы целостного педагогического процесса.
	4	Условия эффективности педагогического процесса
	5	Ребёнок как субъект целостного педагогического процесса
		<b>Практическое занятие</b> Этапы целостного педагогического процесса. <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подбор примеров влияния разнообразных факторов на развитие человека на основе изучения художественной и педагогической литературы
<b>Тема 2.3. Развитие системы образования в России</b>		<b>Содержание учебного материала</b>
	1	Образовательная система общества: понятие и структура. Типы образовательных учреждений и образовательных программ.
	2	ФЗ «Об образовании в РФ». Принципы государственной образовательной политики. Современная система образования. Тенденции развития и направления реформирования современной системы образования.
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление опорной схемы возникновения и развития теории образования и обучения в соответствии с общественными потребностями.
<b>Раздел 3. Теория образования и обучения</b>		
<b>Тема 3.1. Общее понятие о дидактике.</b>		<b>Содержание учебного материала</b>
	1	Понятие дидактики как теории образования и обучения. Предмет и задачи дидактики
	2	Основные категории дидактики (цели и задачи обучения, мотивы обучения, содержание обучения, средства и формы обучения, результаты обучения, оценка учебных достижений)
	3	Понятие о целях и задачах обучения. Целеполагание в обучении и педагогической деятельности. Понятие о мотивации обучающихся к целеполаганию.
	4	Понятие мотива обучения. Формирование и развитие мотивов обучения школьников. Развитие познавательной деятельностью школьников.
		<b>Контрольная работа.</b> Основные категории дидактики. <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление таблицы «Основные дидактические концепции».
<b>Тема 3.2. Принципы</b>		<b>Содержание учебного материала</b>
	1	Понятие принципов обучения как выражения закономерностей обучения. Соотношение принципов обучения.
<b>процесса обучения</b>		обучения.
	2	Система принципов обучения в дидактике, их характеристика. Взаимосвязь принципов обучения.

		<b>Контрольная работа.</b> Принципы процесса обучения.
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовка сообщения о реализации дидактических принципов в опыте работы учителей С
<b>Тема 3.3.</b> <b>Содержание общего образования</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	
	1	Понятие и сущность содержания образования и обучения. Источники и факторы формирования содержания образования.
	2	Принципы формирования содержания общего среднего образования. ФЗ «Об образовании в РФ» школьного образования. Понятие образовательного стандарта и программы начального общего о
	3	Особенности содержания и организации педагогического процесса в условиях разных типов ОУ н ступенях образования. Характеристика, особенности работы по примерным программам начального об
	<b>Практические занятия</b> Изучение и анализ планов и программ Сравнительный анализ концепций современных систем обучения	
	<b>Контрольная работа</b> по темам «Принципы обучения и содержание образования»	
	<b>Самостоятельная работа.</b> Сравнительный анализ концепций современных систем обучения.	
<b>Тема 3.4.</b> <b>Методы, приемы и средства обучения</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>	
	1.	Методы, приемы и средства обучения их назначение и функции. взаимосвязь методов, приемов и ср Различные подхода к классификации методов обучения.
	2.	Средства обучения. Использование современных информационных средств в обучении обуча
	3.	Выбор методов, приемов и средств обучения в зависимости от поставленных задач, содержания .современные технологии обучения.
	<b>Практическая работа</b> Использование учителем методов обучения	
	<b>Контрольная работа</b> по теме «Методы, приемы и средства обучения» <b>Самостоятельная работа.</b> Конспектирование темы « Словесные методы обучения», составление словаря терминов	
<b>Тема. 3.5.</b> <b>Виды обучения</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>	
	1.	Общее понятие о видах обучения и их развитии.
	2.	Характеристика объяснительно-иллюстративное (традиционное, сообщающего) обуче
	3.	Проблемное обучение.
	4.	Программированное обучение.
	5.	Компьютерное обучение, компьютерный урок и его структура.
<b>Контрольная работа.</b> Виды обучения		
<b>Тема 3.6.</b> <b>Формы организации процесса обучения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	
	1	Понятие о формах организации обучения. Соотношение между формами и методами обучения. Истор обучения. Классификация форм обучения.
	2	Характеристика основных форм организации обучения. Педагогические возможности и услови организационных форм обучения.
	3	Типы и виды уроков.
	<b>Практические занятия</b>	
1	Разработка плана-конспекта урока для начальной школы (дисциплина по выбору студен	

	2	Решение педагогических задач по теме. <b>Самостоятельная работа.</b> Написание сообщения о нестандартных формах обучения
<b>Тема 3.7.</b> <b>Диагностика и</b> <b>Оценка учебных</b> <b>достижений</b> <b>школьников</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	
	1	Понятие диагностики, ее значение и функции. Виды, формы, методы и средства контроля и оценки кач
	2	Психолого-педагогические основы оценочной деятельности педагога
	3	Приемы привлечения учащихся к анализу процесса и результатов обучения.
	<b>Практические занятия</b>	
	1	Решение педагогических задач по вопросу «Анализ и оценка эффективности видов, форм, методов и с критериев и норм оценок».
<b>Контрольная работа</b> по теме «Формы организации обучения. Диагностика и оценка учебных достижени		
<b>Тема 3.8. Работа</b> <b>с</b> <b>особыми</b> <b>группами детей</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	
	1	Характеристика одарённой личности. Особенности работы с одарёнными детьми.
	2	Понятие нормы и отклонения, нарушения в соматическом, психическом, интеллектуальном, речевом, се человека (ребенка), их систематика и статистика
	3	Особенности работы с детьми с девиантным поведением, с особыми образовательными потреб
	<b>Практические занятия</b>	
	1	Анализ программы одной из дисциплин для обучения детей с особыми образовательными потре
	2	Составление таблицы «Отклонения, нарушения в развитии ребенка».
	<b>Самостоятельная работа.</b>  Написание реферата на одну из тем: -об особенностях обучения детей с девиантным поведением; -об особенностях обучения одаренных детей.	
<b>Раздел 4.</b> <b>Теория</b> <b>воспитания</b>		
<b>Тема 4.1.</b> <b>Сущность</b> <b>процесса</b> <b>воспитания, его</b> <b>движущие силы,</b> <b>цели и задачи</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	
	1	Воспитание как специально организованная деятельность по достижению целей образова
	2	Цели и задачи гуманистического воспитания.
	3	Основные способы организации воспитания как процесса интериоризации общечеловеческих ц
	4	Движущие силы процесса воспитания
	<b>Контрольная работа.</b> Сущность процесса воспитания.	
	<b>Самостоятельная работа</b>	

	<p>Определение задач воспитания для обучающихся определенного возраста. Изучение опыта работы школ, педагогов по реализации задач воспитания. . Анализ материалов периодической печати, мини исследование.</p>	
<p><b>Тема 4.2.</b> <b>Общие закономерности и принципы воспитания</b></p>	<b>Содержание учебного материала</b>	
	1	Закономерности и принципы воспитания.
	2	Различные подходы к классификации принципов воспитания.
	3	Современная система принципов гуманистического воспитания
	<b>Контрольная работа.</b> Принципы воспитания.	
<b>Самостоятельная работа.</b> Составление таблицы «Принципы воспитания А.С.Макаренко»		
<p><b>Тема 4.3.</b> <b>Общие методы, приемы и средства воспитания</b></p>	<b>Содержание учебного материала</b>	
	1	Понятие о методах и приемах воспитания. Различные подходы к классификации методов воспитания.
	2	Характеристика методов воспитания на основе направленности (Г.И. Щукина) и условия успешного воспитания.
	3	Выбор методов воспитания как педагогическая проблема
	<b>Контрольная работа.</b> Методы воспитания.	
	<b>Практическая работа.</b> Изучение используемых методов приемов и средств воспитания.	
	<b>Самостоятельная работа.</b> Самоанализ психолого-педагогической практики: эффективность методов, приемов воспитания	
<p><b>Тема 4.4.</b> <b>Формы организации воспитательного процесса</b></p>	<b>Содержание учебного материала</b>	
	1	Понятие о формах воспитания и их классификация. Основные действия педагога при организации воспитательных мероприятий.
	2	Характеристика форм воспитания, особенность их подготовки и проведения: классный час, беседа, углубленная викторины, походы, обсуждение книг, фильмов диспут и др.
	3	Место игр в развитии младших школьников. Виды игровой деятельности и методика их проведения.
	4	Выбор форм воспитания.
	<b>Контрольная работа.</b> Методы воспитания.	
	<b>Практическая работа.</b> Моделирование творческих форм воспитания. Ориентированных на развитие инициативности и творчества воспитанников.	
	<b>Самостоятельная работа.</b> Тезирование литературы о технологии работы педагогов по поиску новых форм воспитания.	
<p><b>Тема 4.5</b> <b>Коллектив как объект и субъект воспитания</b></p>	<b>Содержание учебного материала</b>	
	1	Коллективное и индивидуальное в воспитании личности.
	2	Сущность и организационные основы функционирования детского коллектива
	3	Этапы и уровни развития детского коллектива

	4	Основные условия развития детского коллектива
		<b>Контрольная работа.</b> Этапы и уровни развития детского коллектива
		<b>Самостоятельная работа.</b> Разработка коллективных творческих дел
<b>Тема 4.6.</b>		<b>Содержание учебного материала</b>
<b>Направления базовой культуры – основное содержание воспитания личности</b>	1	Понятие о базовой культуре личности. Культура жизненного самоопределения, личностной направленности.
	2	Интеллектуальная, мировоззренческая культура. Пути и средства воспитания мировоззрения. Культура труда.
	3	Культура труда. Задачи и содержание трудовой деятельности детей и требования к ее организации.
	4	Основные понятия теории духовно-нравственной культуры. Формирование нравственной целостности личности.
	5	Гражданско-патриотическое воспитание.
	6	Художественно-эстетическая культура. Пути и средства эстетического воспитания.
	7	Физическая культура. Основные пути и средства воспитания физической культуры.
		<b>Самостоятельная работа.</b> Написание реферата на одну из тем: Гражданское воспитание обучающихся НОО . Эстетическое воспитание обучающихся НОО . Формирование здорового образа жизни обучающихся НОО .
<b>Тема 4.7.</b>		<b>Содержание учебного материала</b>
<b>Воспитательная система школы</b>	1	Воспитательная система: понятие, структура, характеристика. Движущие силы развития воспитательной системы школы.
	2	Зарубежные и отечественные воспитательные системы.
	3	Технология и методика организации воспитательного процесса в школе. Целеполагание в воспитательном процессе: цели и задачи, этапы целеполагания.
	4	Планирование воспитательного процесса: назначение плана, требования к планированию. Виды и структура плана. Организация планирования воспитательной работы в школе. Программы воспитания школы.
		<b>Самостоятельная работ.</b> Написание сообщения об отечественных и зарубежных системах воспитания.
<b>Тема 4.8.</b>		<b>Содержание учебного материала</b>
<b>Классный руководитель в воспитательной системе школы</b>	1	Институт классного руководства в системе воспитания.
	2	Функции, права и обязанности классного руководителя.
	3	Планирование работы классного руководителя.
	4	Формы работы классного руководителя с учащимися.
	5	Оценка уровня воспитанности школьников.

	6	Классный руководитель и педагогический коллектив.
		<b>Практическая работа.</b> Анализ планов воспитательной работы (виды, формы планов, их содержание).
		<b>Самостоятельная работа.</b> Составление аннотированного списка литературы о различных подходах к планированию работы классного руководителя.
<b>Тема 4.9.</b>		<b>Содержание учебного материала</b>
<b>Сотрудничество школы и семьи в воспитании учащихся</b>	1	Социальная работа.
	2	Воспитание в семье.
	3	Проблемы современной семьи
	4	Содержание и методы семейного воспитания
	5	Правила семейного воспитания.
	6	Педагогическая поддержка семьи
	7	Формы работы учителя, классного руководителя с родителями учащихся.
		<b>Самостоятельная работа.</b> Написание рефератов по темам: Причины возникновения асоциального поведения. Новые тенденции в семейном воспитании детей. Традиции семейного воспитания в России.
<b>Раздел 5. Основы школоведения</b>		
		<b>Содержание учебного материала</b>
	1	Общая характеристика российской системы образования
	2	Государственно-общественная система управления образованием.
	3	Принципы управления образовательными системами
	4	Образовательные программы и учреждения, их реализация. Варианты видов и типов образовательных учреждений. Внешкольные учреждения.

	5	Общие перспективы развития системы образования в современном мире.
		<b>Практическая работа.</b> Составление схемы « Система образования в г. Мариинске»
		<b>Самостоятельная работа.</b> Написание сообщения о зарубежных системах образования.
<b>Тема 5.2.</b>		<b>Содержание учебного материала</b>
<b>Органы управления образованием</b>	1	Управленческая культура руководителя школы
	2	Педагогический анализ во внутришкольном управлении.
	3	Целеполагание и планирование как функции управления школой.
	4	Функция организации в управлении школой.
	5	Внутришкольный контроль и регулирование в управлении.
		<b>Контрольная работа.</b> Процесс внутришкольного управления.
<b>Тема 5.3.</b>		<b>Содержание учебного материала</b>
<b>Инновационные процессы в образовании</b>	1	Сущность инноваций в образовании
	2	Передовой педагогический опыт и внедрение достижений педагогической науки.
	3	Критерии педагогических инноваций
	4	Повышение квалификации и аттестация учителей как условие развития их профессионально-педагогической культуры.
		<b>Контрольная работа.</b> По теме « Повышение квалификации и аттестация учителей как условие развития их педагогической культуры».
		<b>Самостоятельная работа.</b> Изучение опыта работы школы по технологиям организации и проведения педагогической деятельности.

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

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

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета педагогики и психологии.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-методической документации.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиапроектор, экран.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

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

###### **Основные источники:**

1. Волынкин, В.И. Педагогика в схемах и таблицах [Текст]: учебное пособие / В.И. Волынкин. – Ростов-н/Д.: Феникс, 2012. – 282с.
2. Педагогика [Текст]: учебник / Л.П. Крившенко. – М.: Проспект, 2012. – 432с.
3. Осмоловская И. М. Дидактика [Текст] : учебное пособие / И. М. Осмоловская. – М.: Академия, 2011. – 240 с.
4. Панина, Т. С. Современные способы активизации обучения [Текст]: учеб. пособие / Т. С. Панина. – М.: Академия, 2012. – 176 с.
5. Педагогика [Текст]: учебник: Рекомендовано УМО / П.И. Пидкасистый, В.И. Беляев, В.А. Мижериков и др.; Под ред. П.И. Пидкасистого. – М.: Академия, 2011. – 512 с.
6. Подласый, И. П. Педагогика начальной школы [Текст]. – М.: ВЛАДОС, 2011. – 463 с.
7. Подласый, И. П. Педагогика: Теория и технология воспитания [Текст] /И.П.Подласый.- – М.: Владос, 2011. Кн.3. – 563 с.
8. Слостёнин, В.А. Педагогика (для СПО) [Текст]: учебник: Рекомендовано ФГУ «ФИРО» / В.А.Слостёнин, И.Ф. Исаев, Е.Н.Шиянов. – М.: Академия, 2011. – 576 с.
9. Теоретические основы воспитания [Текст] : учебник: Рекомендовано ФГУ «ФИРО» / В.П. Сергеева, Э.К. Никитина, М.Н. Недвецкая и др.; Под ред. В.П. Сергеевой. – М.: Академия, 2011. – 272 с.
10. Фокин, Ю.Г. Теория и технология обучения: деятельностный подход [Текст]: учеб. пособие / Ю.Г.Фокин. – М.: Академия, 2012. – 240 с.

###### **Дополнительные источники:**

1. Афонина, Г.М. Педагогика. Курс лекций и семинарские занятия [Текст] / Г.М. Афонина. – Ростов н/ Д.: Феникс, 2009. – 512 с.
2. Белухин, Д.А. Личностно ориентированная педагогика [Текст] / Д.А.



- Белухин. – М.: МПСИ, 2009. – 448 с.
3. Бордовская, Н.В. Педагогика [Текст]: учебник / Н.В. Бордовская. – СПб.: Питер, 2009. – 304 с.
  4. Гриценко, Л.И. Теория и методика воспитания: личностно-социальный подход [Текст] : учеб. пособие / Л.И. Гриценко. – М.: Академия, 2008. – 240 с.
  5. Игровые технологии в профессиональном образовании [Текст] : метод. рекомендации / авт.-сост. Л. Н. Вавилова, В. М. Кузина; под общ. ред. Т. С. Паниной – Кемерово: Изд-во ГОУ «КРИПО», 2009.
  6. Коджаспирова, Г. М. Педагогика [Текст] : учебник / Г. М. Коджаспирова. – М.: ВЛАДОС, 2009. – 352 с.
  7. Колесникова, И. А. Педагогическое проектирование [Текст] : учебное пособие / И. А. Колесникова, М. П. Горчакова - Сибирская. – М.: Академия, 2009. – 288с.
  8. Краевский, В. В. Общие основы педагогики [Текст] : учебник / В.В. Краевский. – М.: Академия, 2009. - 256 с.
  9. Кукушин, В. С. Педагогика начального образования : [Текст] учеб. пособие для студентов пед. вузов / В. С. Кукушин, А. В. Болдыр ева-Вараксина. – М. ; Ростов н/Д. : МарТ, 2009. – 589 с.
  - 10.Макаренко, А. С. Методы воспитания [Текст] / А.С.Макаренко.- Собр. соч. в 8т. Т.5, М., 2006. – 309 с.
  - 11.Макаренко, А. С. Дисциплина, режим, наказание и поощрение [Текст] /А. С. Макаренко. - Собр. соч. В 8т. Т.5, М., 2007. – 309 с.
  - 12.Макаренко, А. С. Педагогика индивидуального действия [Текст] / А. С. Макаренко. - Собр. соч. в 8т. Т.5., М., 2009. – 309с.
  - 13.Макаренко, А.С. Методика организации воспитательного процесса [Текст] /А.С.Макаренко.- Собр.соч. В 8т. Т.5, М., 2006. – 359 с.
  - 14.Методика воспитательной работы [Текст] / Под ред.В.А. Слостенина . – М.: Академия, 2009. – 203 с.
  - 15.Метод проектов в образовательном процессе [Текст] : метод. рекомендации/ авт.-сост. В.А. Сахарова; под общ. ред. Т.С. Паниной – Кемерово: Изд-во ГОУ «КРИПО», 2009.
  - 16.Морозова, О.П. Педагогические ситуации в художественной литературе [Текст]: практикум /О.П.Морозова. – М.: Академия, 2007. – 304 с.
  - 17.Мухина, С.А. Нетрадиционные педагогические технологии в обучении [Текст] / С.А. Мухина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 384с.
  - 18.Новые педагогические и информационные технологии в системе образования [Текст]: учебное пособие / Е.С. Полат, М.Ю. Бухаркина, М.В. Моисеева, А.Е.Петров. – М.: Академия, 2006.
  - 19.Панфилова, А.П. Игровое моделирование в деятельности педагога [Текст]: учебное пособие / А.П. Панфилова; под общ. ред. В.А. Слостенина, И.А. Колесниковой. – М.: Академия, 2006. – 368с.
  - 20.Педагогика: педагогические теории, системы, технологии [Текст] : учебник / под ред. С.А. Смирнова. – М.: Академия, 2003. – 510 с.
  - 21.Педагогика профессионального образования [Текст] : учебное пособие / под ред. В.А. Слостенина. – М.: Академия, 2008. – 368 с.
  - 22.Подласый, И.П. Педагогика [Текст] : учебное пособие / И.П. Подласый. – М.: ВЛАДОС, 2008. – 625 с.
  - 23.Селевко, Г.К. Воспитательные технологии [Текст] / Г.К. Селевко. - М.:НИИ Школьные технологии, 2006.

- 24.Сластёнин, В.А. Психология и педагогика [Текст]: учебное пособие / В.А. Сластёнин. – М.: Академия, 2006. – 480с.
- 25.Смирнов, В.И. Общая педагогика [Текст] : учеб. пособие / В.И.Смирнов. – М.: Логос, 2008. – 304 с.
- 26.Столяренко, Л.Д. Педагогика [Текст] : учебник для студентов колледжей / Л.Д.Столяренко. – Ростов н/Д.: Феникс, 2008. – 448 с.
- 27.Технология коллективного способа обучения [Текст] : метод. рекомендации / авт.-сост. Л.А. Богданова, Л.Н. Вавилова; под общ. ред. Т.С. Паниной. — Кемерово: Изд-во ГОУ «КРИПО», 2007.
- 28.Харламов, И.Ф. Педагогика [Текст] : учебное пособие / И.Ф.Харламов. – М.: Юристъ, 2006. – 507 с.
- 29.Хуторской, А. В. Дидактическая эвристика. Теория и технология креативного обучения [Текст] /А. В. Хуторской. – М.: МГУ, 2003.
- 30.Хуторской, А.В. Методика личностно-ориентированного обучения. Как обучать всех по-разному? [Текст] : пособие для учителя / А.В.Хуторской. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2007. – 383с.

#### **Интернет-ресурсы:**

1. Департамент образования и науки Кемеровской области [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://edu.kem.ru>. Дата обращения: 14.03.2011.
2. Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Электронная библиотека[Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://window.edu.ru>. Дата обращения: 14.03.2011.
3. Министерство образования и науки Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://mon.gov.ru>. Дата обращения: 14.03.2011.
4. Приоритетные национальные проекты: Качественное образование [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.rost.ru>. Дата обращения: 14.03.2011.
5. Рос Кодекс. Кодексы и Законы РФ 2010 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.roskodeks.ru>. Дата обращения: 14.03.2011.
6. Российский общеобразовательный портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.school.edu.ru>. Дата обращения: 14.03.2011
7. Российское образование. Федеральный портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.edu.ru>. Дата обращения: 14.03.2011.

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

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Коды формируемых профессиональных и общих компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
У1 - оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм организации обучения и воспитания;	ОК 1,2,4,7,8,9 ПК1.1,1.4,2.1,2.4,2.5, 3.2.	– тестовый контроль; – анализ и оценка устного ответа; – анализ и оценка результатов выполнения практических работ;
У2 - анализировать педагогическую деятельность, педагогические факты и явления;	ОК 1,2,9,11 ПК 1.4,2.5	– тестовый контроль; – анализ и оценка устного ответа; – анализ и оценка результатов выполнения практических работ;
У3-находить анализировать информацию, необходимую для решения профессиональных педагогических проблем, повышения эффективности педагогической деятельности, профессионального самообразования и саморазвития;	ОК 4,5,8,9 ПК 3.1,3.2, 3.4	– тестовый контроль; – анализ и оценка устного ответа; – анализ и оценка результатов выполнения практических работ;
У4- ориентироваться в современных проблемах образования, тенденциях его развития и направлениях реформирования;	ОК 4,5,8,9 ПК 3.2	–анализ и оценка результатов выполнения практических работ;

<b>У5</b> - применять знания по педагогике при изучении профессиональных модулей;	ОК 1,2 ПК 3.1,3.2, 3.4	– тестовый контроль; – анализ и оценка результатов выполнения практических работ;
<b>31</b> - взаимосвязь педагогической науки и практики, тенденции их развития;	ОК 1,9 ПК 1.2,2.2,3.1	– тестовый контроль; – анализ и оценка результатов выполнения практических работ;
<b>32</b> - значение и логику целеполагания в обучении и педагогической деятельности;	ОК 4,7,10 ПК 1.1,2.1	– тестовый контроль; – анализ и оценка устного ответа; – анализ и оценка результатов выполнения практических работ;
<b>33</b> - принципы обучения и воспитания;	ОК 2,3,5,7,9 ПК 1.5,2.6.	– тестовый контроль; – анализ и оценка устного ответа; – анализ и оценка результатов выполнения практических работ;
<b>34</b> - особенности содержания и организации педагогического процесса в условиях разных типов и видов ОУ на различных ступенях образования;	ОК 2,3,5,7,9 ПК 1.2,1.3,2.2,2.4	– тестовый контроль; – анализ и оценка устного ответа; – анализ и оценка результатов выполнения практических работ;
<b>35</b> - формы, методы и средства обучения и воспитания, их педагогические возможности и условия применения;	ОК 2,3,5,7,9 ПК 1.2,1.3,2.2,2.4	– тестовый контроль; – анализ и оценка устного ответа; – анализ и оценка результатов выполнения практических работ;
<b>36</b> - психолого-педагогические условия развития мотивации и способностей процессе обучения, основы развивающего обучения, дифференциации и индивидуализации обучения и воспитания;	ОК 2,3,5,7,9 ПК 2.3	– тестовый контроль; – анализ и оценка устного ответа; – анализ и оценка результатов выполнения практических работ;
<b>37</b> - педагогические условия предупреждения и коррекции социальной и школьной дезадаптации	ОК 2,3,5,7,9 ПК 1.5,2.6	– тестовый контроль; – анализ и оценка устного ответа; – анализ и оценка результатов выполнения практических работ;

<p><b>38</b> - понятие нормы и отклонения, нарушения в соматическом, психическом интеллектуальном, речевом, сенсорном развитии человека (ребенка), их систематику и статистику</p>	<p>ОК 1,3,5,6,9,10,11 ПК 3.1,3.4</p>	<p>– тестовый контроль; – анализ и оценка устного ответа; – анализ и оценка результатов выполнения практических работ;</p>
<p><b>39</b> - особенности работы с одаренными детьми, детьми с особыми образовательными потребностями, девиантным поведением;</p>	<p>ОК 1,3,5,6,9,10,11 ПК 3.1,3.4</p>	<p>– тестовый контроль; – анализ и оценка устного ответа; – анализ и оценка результатов выполнения практических работ;</p>
<p><b>310</b> - приемы привлечения учащихся к целеполаганию, организации и анализу процесса и результатов обучения;</p>	<p>ОК 2,3,5,7,9 ПК2.2-2.6,3.1</p>	<p>– тестовый контроль; – анализ и оценка устного ответа; – анализ и оценка результатов выполнения практических работ;</p>
<p><b>311</b> - средства контроля и оценки качества образования, психолого-педагогические основы оценочной деятельности педагога</p>	<p>ОК 2,3,5,7,9 ПК1.3,2.4</p>	<p>– тестовый контроль; – анализ и оценка устного ответа; – анализ и оценка результатов выполнения практических работ;</p>
<p><b>312</b> -основы деятельности классного руководителя</p>	<p>ОК 1-11,13 ПК 2.3</p>	<p>– тестовый контроль; – анализ и оценка устного ответа; – анализ и оценка результатов выполнения практических работ;</p>

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ

РЕСПУБЛИКИ ХАКАСИЯ  
«ЧЕРНОГОРСКИЙ ТЕХНИКУМ ТОРГОВЛИ И СЕРВИСА»

### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебной дисциплины      Психология

специальность              49.02.01 Физическая культура

Разработана на основе Федерального  
государственного образовательного  
стандарта по специальности среднего  
профессионального образования

49.02.01 Физическая культура (углубленная подготовка), утвержденного приказом Министерства  
образования и науки Российской Федерации от 27 октября 2014 г. № 1351

Заместитель директора по учебно-методической работе

\_\_\_\_\_ /Тельпук В.С./

Организация-разработчик: ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ ХАКАСИЯ  
«ЧЕРНОГОРСКИЙ ТЕХНИКУМ ТОРГОВЛИ И СЕРВИСА»

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	12
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	15



# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Психология

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 49.02.01 Физическая культура.

**1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалиста среднего звена:** общепрофессиональная дисциплина профессионального цикла.

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

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

- У 1. Применять знания по психологии при решении педагогических задач;
- У 2. Выявлять индивидуальные и типологические особенности обучающихся;
- У 3. Применять знания по психологии при изучении профессиональных модулей.

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

- З 1. Особенности психологии как науки, ее связь с педагогической наукой и практикой;
- З 2. Основы психологии личности;
- З 3. Закономерности психического развития человека как субъекта образовательного процесса, личности и индивидуальности;
- З 4. Возрастную периодизацию;
- З 5. Возрастные, половые, типологические и индивидуальные особенности обучающихся, их учет в обучении и воспитании, в том числе при организации физкультурно – спортивной деятельности;
- З 6. Особенности общения и группового поведения в школьном и дошкольном возрасте;
- З 7. Групповую динамику;
- З 8. Понятия, причины, психологические основы предупреждения и коррекции школьной и социальной дезадаптации, девиантного поведения;
- З 9. Основы психологии творчества;
- З 10. Психологические основы развития индивидуальности и личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности;
- З 11. механизмы развития мотивации физкультурно – спортивной деятельности;
- З 12. Психологические основы обучения двигательным действиям.

В результате освоения дисциплины у Вас должны формироваться общие компетенции (ОК):

<b>Код</b>	<b>Наименование результата обучения</b>
ОК 1.	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3.	Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
ОК 4.	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК 5.	Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности
ОК 6.	Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.
ОК 7.	Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.
ОК 8.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
ОК 9.	Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.
ОК 10.	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.
ОК 11.	Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм ее регулирующих.

В таблице приведены профессиональные компетенции, на формирование которых направлено содержание дисциплины *Психология*

<b>Код</b>	<b>Наименование результата обучения</b>
ПК 1.1.	Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.
ПК 1.2.	Проводить учебные занятия по физической культуре.
ПК 1.3.	Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.
ПК 1.4.	Анализировать учебные занятия.
ПК 2.1.	Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия.
ПК 2.2.	Проводить внеурочные мероприятия и занятия.
ПК 2.3.	Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно – спортивной деятельности.
ПК 2.4.	Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.
ПК 2.5.	Анализировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 3.1.	Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе образовательного стандарта и примерных программ с учётом вида образовательного учреждения, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся.
ПК 3.2.	Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.
ПК 3.3.	Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.
ПК 3.4.	Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания.

#### 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – **219** часов, в том числе:  
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – **146** часов;  
 самостоятельной работы обучающегося – **73** часа.

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>219</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>146</b>
в том числе:	
практические занятия	40
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>73</b>
- составление опорных схем отраслей психологии и связи психологии с другими науками;	2
- составление сравнительной характеристики методов исследования психологии;	2
- аннотирование и конспектирование работ отечественных и зарубежных психологов;	2
- наблюдение и описание сознательных и бессознательных проявлений в поведении человека;	2
- составление рекомендаций по учету индивидуально-психологических особенностей обучающихся с разным типом темперамента в педагогическом процессе;	2
- творческая работа: описание индивидуальных свойств человек;	2
- подборка игр и упражнений на развитие творческих способностей обучающихся начальных классов в образовательном процессе;	2
- составление анализа индивидуального своеобразия характера личности;	
- психологический анализ привычек обучающихся начальной школы, моторных умений и навыков;	
- аннотирование и конспектирование работ отечественных и зарубежных	1

психологов;	3
- составление характеристики эмоционально-волевых проявлений личности младшего школьника;	2
- заполнение таблицы «Познавательные психические процессы»;	15
- составление презентаций по темам: «Внимание», «Ощущение», «Восприятие», «Память», «Мышление и речь», «Воображение»;	2
- написание сочинения о значении возрастной и педагогической психологии в освоении педагогической деятельности;	2
- составление сравнительной характеристики подходов к возрастной периодизации в зарубежной и отечественной психологии;	2
- составление сравнительной характеристики развития познавательных процессов, личности и деятельности в младенчестве и раннем детстве;	2
- разработка рекомендаций для родителей по преодолению кризиса трехлетнего возраста;	2
- составление таблицы: «Особенности познавательных процессов у детей 3-4 и 6-7 лет»;	3
- изучение психологической готовности ребенка к школе. Разработка рекомендаций для родителей по подготовке ребенка к школе;	2
- изучение школьных трудностей обучающихся НОО;	2
- подборка игр и упражнений на развитие познавательных и эмоционально-волевых процессов обучающихся НОО.;	2
- составление сравнительной характеристики учебной деятельности под-ростков и младших школьников;	2
- составление рекомендаций для учителей и родителей по учету в процессе общения с подростками основных новообразований в структуре их личности;	3
- подборка упражнений и игр на развитие творческого мышления и воображения обучающихся;	2
- сопоставительный анализ содержания образования одаренных детей в России и за рубежом;	2
- изучение сущности прикладного значения психологии спорта. Характеристика задач психологии спорта;	4
- составление компьютерной презентации на тему: «Влияние туристических походов и прогулок на свежем воздухе на умственную работоспособность школьников»;	2
- составление рекомендаций учителю физической культуры в целях повышения эффективности развития двигательных навыков и эмоциональной памяти обучающихся	
<b>Промежуточная аттестация в форме экзамена</b>	

## 2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины «Психология»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа		
1	2		
<b>Раздел 1. Введение в психологию.</b>			
<b>Тема 1. 1. Психология как наука.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1	Предмет психологии, ее задачи. Научная и житейская психология. Психология практическая. Общие принципы научно-психологического познания.	
	2.	Отрасли психологии. Связь психологии с другими отраслями знаний. Значение знаний в педагогической деятельности.	
	3.	Основные понятия и категории психологии, их краткая характеристика.	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> составление опорных схем отраслей психологии другими науками.		
<b>Тема 1. 2. Методы исследования психологии.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1	Понятие о методе научного познания в психологии. Классификация методов науч Б.Г. Ананьеву.	
	2	Характеристика методов научного исследования психологии. Требования к их при	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> составление сравнительной характеристики м психологии.		
<b>Тема 1. 3. Развитие психики и сознания.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1	Понятие о психике как форме отражения. Психика как образ и как процесс.	
	2	Функции и уровни психического отражения.	
	3	Этапы эволюционного развития психики (А. Н. Леонтьеву – К. Э. Фабри), их хара	
	4	Сознание как высшая форма психического отражения. Возникновение и развитие	
	5	Психологическая структура и свойства сознания	
	6	Самосознание как структурный компонент сознания, как результат самопознания. самосознания. Развитие самосознания в онтогенезе.	
	7	Бессознательное в психике человека: понятие, структура, формы проявления.	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	
	1	аннотирование и конспектирование работ отечественных и зарубежных психолог	
2.	наблюдение и описание сознательных и бессознательных проявлений в поведении		
<b>Раздел 2. Психология личности и деятельности.</b>			
<b>Тема 2. 1. Человек как индивид.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1	Понятия «индивид», «личность», «индивидуальность», «субъект», их соотношения	
	2	Темперамент как характеристика индивидуальных свойств человека	
	3	Теории физиологических основ темперамента	
	4	Психологические свойства темперамента. Характеристика разных типов темпера	
	5	Значение и методы диагностики темперамента	
	6	Учет индивидуальных свойств темперамента в образовательном процессе	

	<b>Практические занятия:</b>	
	1	диагностика психологических свойств темперамента.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	
	1	составление рекомендаций по учету индивидуально-психологических особенностей по типу темперамента в педагогическом процессе;
	2	творческая работа: описание индивидуальных свойств человека.
<b>Тема 2. 2. Человек как субъект, личность и индивидуальность.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	
	1	Понятие о человеке как субъекте и личности. Структура личности. Личность и индивидуальность.
	2	Направленность личности, формы ее проявления. Личность и социальные роли.
	3	Методы изучения индивидуальных особенностей личности
	4	Понятие о характере. Структура и типология характера.
	5	Условия формирования положительных черт характера. Акцентуации и психопатии (Леонгард, А.Е. Личко).
	6	Понятие о способностях. Задатки. Уровни способностей. Одаренность, талант, гениальность.
	7	Виды способностей. Условия развития разных видов способностей у обучающихся
	8	Методы изучения и учет способностей обучающихся в воспитательно-образовательном процессе.
	<b>Практические занятия:</b>	
	1	изучение направленности личности;
	2	составление рекомендаций по учету индивидуальных особенностей характера обучающихся в образовательном процессе.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	
	1	подборка игр и упражнений на развитие творческих способностей обучающихся в образовательном процессе.
	2	составление анализа индивидуального своеобразия характера личности.
<b>Тема 2. 3. Деятельность как способ существования.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	
	1	Общее понятие о деятельности. Виды деятельности. Теория деятельности А.Н.Леонгарда: понятие, значение ведущей деятельности в психическом и личностном развитии человека на разных стадиях онтогенеза. Роль учебной деятельности в психическом и личностном развитии.
	2	Структура индивидуальной деятельности. Психологическая характеристика деятельности.
	3	Уровень освоения действий в структуре деятельности: умение, навык, привычка.
	4	Виды умений, навыков и привычек. Условия их формирования.
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	1	психологический анализ привычек обучающихся НОО, моторных умений и навыков
	2	аннотирование и конспектирование работ отечественных и зарубежных психологов
<b>Тема 2. 4. Эмоционально-волевая регуляция поведения и деятельности.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	
	1	Эмоции и чувства: понятие, общая характеристика. Функции эмоций.
	2	Виды эмоций и чувств, их внешнее проявление, условия формирования.
	3	Воля: понятие, общая характеристика. Взаимосвязь воли с другими сторонами психики.
	4	Структура волевого акта. Волевые качества личности, условия их формирования.

	5	Методы исследования эмоционально-волевой сферы младших школьников.
	<b>Практические занятия:</b> учение влияния	
	1	изучение влияния эмоций на познавательную деятельность обучающихся

	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	
	1	составление характеристики эмоционально-волевых проявлений личности обучающегося
<b>Тема 2. 5. Познавательная деятельность.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	
	1	Общая характеристика познавательной деятельности и познавательных процессов
	2	Понятие о внимании, функции внимания. Виды и свойства внимания. Внимание и личность. Внимание и личность.
	3	Понятие об ощущении и восприятии. Классификация ощущений и восприятий. Свойства ощущений и восприятий, их учет в воспитательно-образовательном процессе.
	4	Понятие о мышлении. Классификация видов мышления. Операции и формы мышления. Индивидуальные особенности мышления. Решение мыслительных задач.
	5	Мышление и речь. Язык и речь. Функции и виды речи.
	6	Понятие о воображении. Виды и функции воображения. Психологические механизмы воображения.
	7	<p>Понятие о памяти. Классификация видов памяти. Качества памяти. Память и мотивация. Процессы памяти, закономерности памяти. Индивидуальные особенности памяти младших школьников условиям успешного запоминания.</p> <p>Познавательные процессы у лиц с особыми познавательными возможностями.</p>
	8	Познавательные процессы у лиц с особыми познавательными возможностями.
	<b>Практические занятия:</b>	
	1	изучение свойств внимания;
	2	решение психологических задач на анализ индивидуальных особенностей ощущений, памяти, мышления и воображения обучающихся НОО;
	3	изучение свойств памяти.



	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> заполнение таблицы «Познавательные психические процессы»	
	1	заполнение таблицы «Познавательные психические процессы»;
	2	составление презентаций по темам: «Внимание», «Ощущение», «Восприятие», «Понимание» и «Речь», «Воображение».
<b>Раздел 3. Возрастная и педагогическая психология.</b>		
<b>Тема 3. 1. Предмет, задачи, методы возрастной и педагогической психологии.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	
	1	Предмет и задачи исследования возрастной и педагогической психологии
	2	Структура возрастной и педагогической психологии. Взаимосвязь возрастной и педагогической психологии.
	3	Специфика методов исследования возрастной и педагогической психологии.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> написание сочинения о значении возрастной и педагогической психологии в освоении психологической деятельности.	
<b>Тема 3. 2. Основные закономерности психического развития. Возрастная периодизация.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	
	1	Сущность, условия и движущие силы психического развития.
	2	Средовая и генотипическая обусловленность развития
	3	Культурно-историческая теория развития высших психических функций Л. С. Выготского
	4	Понятие возраста. Возрастные кризисы. Сензитивные периоды.
	5	Возрастные периодизации развития в трудах зарубежных и отечественных психологов
	6	Деятельность и развитие. Понятие о ведущей деятельности (А.Н. Леонтьев)
	<b>Практические занятия:</b>	
	1	решение психологических задач на определение закономерностей психического развития
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> составление сравнительной характеристики подходов к возрастной периодизации в зарубежной и отечественной психологии.	
<b>Тема 3. 3. Психическое</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	

<b>развитие ребенка младенческого и раннего возраста.</b>	1	Кризис новорожденности. Период новорожденности. Основные новообразования	
	2	Социальная ситуация развития в младенческом возрасте.	
	3	Психические новообразования младенческого возраста. Кризис первого года жизни	
	4	Социальная ситуация развития в раннем возрасте.	
	5	Основные достижения раннего возраста.	
	6	Зарождение самосознания. Кризис трех лет.	
	<b>Практические занятия:</b>		
	1	решение психологических, задач на анализ условий психического развития в младенчестве.	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	1	составление сравнительной характеристики развития познавательных процессов, деятельности в младенчестве и раннем детстве;	
2	разработка рекомендаций для родителей по преодолению кризиса трехлетнего возраста		
<b>Тема 3. 4. Психическое развитие ребенка дошкольного возраста</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1	Социальная ситуация развития в дошкольном возрасте. Игра как ведущий вид деятельности дошкольника.	
	2	Развитие познавательных процессов в дошкольном возрасте.	
	3	Развитие личности дошкольника. Кризис семи лет.	
	4	Особенности общения со взрослыми и сверстниками в дошкольном возрасте; психическом и личностном развитии дошкольника. Особенности группового взаимодействия в дошкольном возрасте.	
	5	Психологическая готовность ребенка к школьному обучению. Диагностика готовности к школе.	
	<b>Практические занятия:</b>		
	1	решение психологических задач на анализ индивидуально-возрастных особенностей дошкольника.	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	1	составление таблицы: «Особенности познавательных процессов у детей 3-4 и 6-7 лет»	
2	изучение психологической готовности ребенка к школе. Разработка рекомендаций по подготовке ребенка к школе.		
<b>Тема 3. 5. Особенности психического развития младшего школьника</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1	Социальная ситуация развития в младшем школьном возрасте. Адаптация к школе. Школьная деятельность как ведущая в младшем школьном возрасте, ее структура (Д. Б. Эльконин, Д. Е. Холмогоров).	
	2	Развитие познавательных процессов психики младшего школьника. Возрастная динамика развития внимания, восприятия, памяти, мышления, воображения в младшем школьном возрасте.	
	3	Личностное развитие младшего школьника. Влияние учебной деятельности на формирование самооценки.	
	4	Особенности общения младших школьников со сверстниками и взрослыми. Особенности поведения в младшем школьном возрасте. Психологические особенности коррекции социальной дезадаптации в младшем школьном возрасте.	
	5	Особенности общения взрослого с младшими школьниками в учебной и внеучебной деятельности.	
	6	Типологические, индивидуальные и половые различия в младшем школьном возрасте. Особенности обучения и воспитания. Психологические особенности предупреждения и коррекции нарушений	

цем школьном возрасте.		
тельности обучающихся НОО, основных ее компонентов и тенденций причин и последствий дезадаптации ребенка к школьному обучению;	4	
ей взаимоотношения обучающихся НОО со сверстниками.		
<b>обучающихся:</b>	4	
трудностей обучающихся НОО;		
ажнений на развитие познавательных и эмоционально-волевых процессов		
<b>риала</b>	4	
ское развитие подростка. Социальная ситуация развития подростка. подростковом возрасте		2
овом возрасте.		
е общение как ведущая деятельность в подростковом возрасте. Общение со противоположного пола. Особенности группового поведения в подростковом возрасте. ди.		2
вания в личности подростка: чувство взрослости, ценностные ориентации, центуация характера в подростковом возрасте. Девиантное поведение в те: понятие, причины. Психологические основы предупреждения и коррекции ации подростка.		3
е подростка, основные новообразования в познавательной сфере. Изменения в и подростков. Учебная деятельность и ориентация на труд. Психологические ния и коррекции школьной дезадаптации подростков.		2
ические, индивидуальные и половые различия в подростковом возрасте, их учет нии.		3
ение особенностей взаимоотношения подростков со сверстниками и взрослыми	2	
ной характеристики учебной деятельности под-ростков и младших школьников;	4	
ий для учителей и родителей по учету в процессе общения с подростками структуре их личности.		
	<b>13</b>	
<b>риала</b>	4	
ерности и признаки. Виды творчества. Критерии творчества. Творческая условия развития. Личностные качества, необходимые для творческой ические основы их развития. Особенности творческого мышления и воображения. Креативность, ее параметры (Д.Гилфорд). ны развития творческого мышления и воображения.		1
природные основы и средовая обусловленность проявления одаренности. сти. Творческая одаренность.		2
азвития одаренности. Особенности проявления детской одаренности. Проблемы нности взаимоотношений одаренных детей со сверстниками и взрослыми. Учет нностей одаренных детей в обучении и воспитании.		2
<b>обучающихся:</b>	5	
р на развитие творческого мышления и воображения обучающихся;		
из содержания образования одаренных детей в России и за рубежом.		

<b>Тема 4. 2. Особенности педагогической деятельности с одаренными детьми.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	
	1	Развитие мотивационной сферы одаренного ребенка. Содержание образования ка...
	2	Стратегии обучения одаренных детей (ускорения и обогащения). Педагогическое...
	3	Диагностика одаренности; высоко формализованные и неформализованные м...
<b>Практическая работа:</b> психолого-педагогические аспекты работы с одаренными детьм...		
<b>Раздел 5. Психология физической культуры и спорта.</b>		
<b>Тема 5.1 Введение в психологию физической культуры и спорта</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	
	1	Предмет и задачи психологии физической культуры
	2	Предмет и задачи психологии спорта
		<b>Самостоятельная работа:</b> изучение сущности прикладного значения психологии...
<b>Тема 5.2. Общие вопросы психологии физической культуры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	
	1	Психологические основы физического воспитания и спорта.
	2	Психологические основы спортивного совершенствования.
	3	Психологические основы формирования личности в физическом воспитании и сп...
<b>Самостоятельная работа:</b> составление компьютерной презентации на тему: «Влияние прогулок на свежем воздухе на умственную работоспособность школьников»		
<b>Тема 5.3. Психология физической культуры в школе</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	
	1	Деятельность и личность учителя физической культуры
	2	Школьник как субъект учебной деятельности
	3	Психологические условия проведения урока физической культуры
<b>Практическая работа:</b> изучение влияния физических нагрузок на познавательные псих...		
<b>Самостоятельная работа:</b> составление рекомендаций учителю физической культуры в...		
<b>Тема 5.4. Общие вопросы психологии спорта</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	
	1	Психологические особенности двигательных навыков.
	2	Мотивация спортивной деятельности
	3	Психологические основы общения в спорте.
	4	Социальная психология спортивных групп. Социальная психология спортивных т...
<b>Практическая работа:</b> составление таблицы сравнительной характеристики стадий форм...		

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

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

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета педагогики и психологии.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- комплект учебно-наглядных пособий, включающий презентации по всем темам дисциплины,

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- мультимедиа проектор, экран.

Проведение рубежного и промежуточного контроля уровня усвоения знаний по разделам дисциплины, а также предварительного итогового контроля уровня усвоения знаний за семестр рекомендуется проводить в компьютерном классе с использованием автоматизированной обработки результатов тестирования.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

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

##### **Основные источники:**

1. Ефимова, Н. С. Основы общей психологии [Текст]: учебник / Н. С. Ефимова. — М.: ИД «ФОРУМ»: ИНФРА-М, 2013. — 288 с.
2. Немов, Р. С. Общая психология в 3 т. Т. I. Введение в психологию [Текст]: учебник / Р. С. Немов. — 6-е изд. — М.: Издательство Юрайт, 2014. — 726 с.
3. Родионова, В. А. Спортивная психология [Текст]: учебник / под общ. ред. В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — М.: Издательство Юрайт, 2014. — 367 с.

##### **Дополнительные источники:**

1. Общая психология [Текст]: учебник в 7 т. / под ред. Б. С. Братуся. Том 1. — М.: Академия, 2006. — 352 с.
2. Общая психология [Текст]: в 3 т. / отв. ред. В. В. Петухов. — М.: МПСИ, 2007. — 703 с.
3. Петровский, А. В. Психология [Текст]: учебник / А. В. Петровский. — М.: Академия, 2008. — 512 с.
4. Психология [Текст]: учебник / под общ. ред. В. Н. Дружинина. — СПб.: Питер, 2009. — 650 с.
5. Психология [Текст]: учебник / под ред. Е. И. Рогова. — М.: ВЛАДОС, 2009. — 584 с.

6. Ратанова, Т. А. Психология общая [Текст] экспериментальная психология Т. А. Ратанова. – М.: ФЛИНТА, 2010. – 433 с.
7. Рогов, Е. И. Психология общения [Текст] / Е. И. Рогов. – М.: ВЛАДОС, 2010. – 336 с.
8. Слободчиков, В. И. Психология развития человека [Текст]: учебное пособие / В. И. Слободчиков. – М.: Школьная пресса, 2009. – 416 с.
9. Слободчиков, В. И. Психология человека [Текст]: учебное пособие / В. И. Слободчиков. – М.: Школьная Пресса, 2007. – 263 с.
10. Столяренко, Л. Д. Основы психологии [Текст]: учебное пособие / Л. Д. Столяренко. – Ростов на /Д: ФЕНИКС, 2008. – 672 с.
11. Столяренко, Л. Д. Психология [Текст]: учебник /Л.Д. Столяренко. – Ростов на /Д.: Феникс, 2009. – 448 с.
12. Хьелл, Л. Теории личности [Текст]: Основные положения, исследования и применение /Л. Хьелл. – СПб.: Питер, 2009.

#### **Интернет – ресурсы:**

1. Библиотека Киевского Фонда содействия развитию психической культуры: Психология [Электронный ресурс] / [psylib.org.ua](http://psylib.org.ua) Дата обращения: 14.03.2011.
2. Выготский, Л.С. Собрание основных работ по психологии [Электронный ресурс]/Л.С. Выготский; [gume r.info](http://gume.r.info)- Режим доступа: [http://www.gumer.info/bibliotek\\_Buks/Psihol/muhina/index.php](http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Psihol/muhina/index.php)
3. Гамезо, М. В. Возрастная и педагогическая психология [Электронный ресурс]/ М. Гомезо, Е.Петрова, Л.Орлова; [gume r.info](http://gume.r.info) – Режим доступа: [http://www.gumer.info/bibliotek\\_Buks/Psihol/muhina/index.php](http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Psihol/muhina/index.php)
4. Марцинковская, Т.Д. История психологии [Электронный ресурс]/ Т.Д. Марцинковская; [gume r.info](http://gume.r.info) – Режим доступа: [http://www.gumer.info/bibliotek\\_Buks/Psihol/muhina/index.php](http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Psihol/muhina/index.php)
5. Мир психологии [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://psychology.net.ru>.
6. Немов, Р.С. Психология. Психодиагностика. Кн.3 [Электронный ресурс]/ Р.С. Немов; [gume r.info](http://gume.r.info) – Режим доступа: [http://www.gumer.info/bibliotek\\_Buks/Psihol/muhina/index.php](http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Psihol/muhina/index.php)
7. Мухина, В.С. Возрастная психология. Феноменология развития [Электронный ресурс]/ В.С. Мухина; [gume r.info](http://gume.r.info) – Режим доступа: [http://www.gumer.info/bibliotek\\_Buks/Psihol/muhina/index.php](http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Psihol/muhina/index.php)
8. Психология [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://psy.rin.ru/>
9. Психология [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://azps.ru/>
10. Рогов, Е.И. Общая психология [Электронный ресурс]/ Е.И. Рогов; [gume r.info](http://gume.r.info) – Режим доступа: [http://www.gumer.info/bibliotek\\_Buks/Psihol/muhina/index.php](http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Psihol/muhina/index.php)
11. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии [Электронный ресурс]/ С.Л.

Рубинштейн; [gumer.info](http://gumer.info) – Режим доступа:  
[http://www.gumer.info/bibliotek\\_Buks/Psihol/muhina/index.ph](http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Psihol/muhina/index.ph)  
11. Электронная библиотека Кабардино-Балкарский государственный  
университет им Х.М. Бербекова. Психология [Электронный ресурс]/  
Составители: И.В. Макарова, О.И. Михайленко;  
<http://krip.kbsu.ru/ps/index.html>

## **5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися самостоятельной работы.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Коды формируемых профессиональных и общих компетенций</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Уметь 1.</b> Применять знания по психологии при решении педагогических задач;	ОК 1-4, ПК 1.1-1.4,2.1,2.2,2.3,3.	- оценка результатов выполнения практических работ, самостоятельных работ;
<b>Уметь 2.</b> Выявлять индивидуальные и типологические особенности обучающихся.	ОК 4,6,7,9 ПК 1.4, 2.3,2.4,2.5,	- оценка результатов выполнения практических работ; - оценка результатов выполнения самостоятельной работы.
<b>Уметь 3.</b> Применять знания по психологии при изучении профессиональных модулей.	ОК 1,2,4,5,8,11 ПК 1.4,2.5,3.2	- оценка результатов выполнения практических работ; - оценка результатов выполнения самостоятельной работы.
<b>Знать 1.</b> Особенности психологии как науки, ее связь педагогической наукой и практикой;	ОК 3.5,6.7,10 ПК 1.1-1.3,2.4,3.3	- оценка результатов выполнения практических работ; - оценка результатов выполнения самостоятельной работы.
<b>Знать 2.</b> Основы психологии личности;	ОК 6,8 ПК 3.1	- оценка результатов выполнения практических работ; - оценка результатов выполнения самостоятельной работы.
<b>Знать 3.</b> Закономерности психического развития человека как субъекта образовательного процесса, личности и индивидуальности;	ОК 2,7,9,10,11 ПК 1.1-1.4,2.1-2.5,3.1	- оценка результатов выполнения практических работ; - оценка результатов выполнения самостоятельной работы.
<b>Знать 4.</b> Возрастную периодизацию;	ОК 1,7 ПК 3.1,3.2	- оценка результатов выполнения практических работ; - оценка результатов выполнения самостоятельной работы.



<p><b>Знать 5.</b> Возрастные, половые, типологические и индивидуальные особенности обучающихся, их учет в обучении и воспитании в том числе при организации физкультурно-спортивной деятельности;</p>	<p>ОК 7,9 ПК 1.3,1.4,2.3,2.4,2.5,3.1</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка результатов выполнения практических работ;</li> <li>- оценка результатов выполнения самостоятельной работы.</li> </ul>
<p><b>Знать 6.</b> Особенности общения и группового поведения в школьном и дошкольном возрасте;</p>	<p>ОК 3,4,5,6,7 ПК 1.2,2.2,2.3</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка результатов выполнения практических работ;</li> <li>- оценка результатов выполнения самостоятельной работы.</li> </ul>
<p><b>Знать 7.</b> Групповую динамику;</p>	<p>ОК 2,3 ПК 1.4,2.5,3.3</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка результатов выполнения практических работ;</li> <li>- оценка результатов выполнения самостоятельной работы.</li> </ul>
<p><b>Знать 8.</b> Понятия, причины, психологические основы предупреждения и коррекции школьной и социальной дезадаптации, девиантного поведения;</p>	<p>ОК 4,5,10,11 ПК 1.1. 1.4, 2.4, 3.1</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка результатов выполнения практических работ;</li> <li>- оценка результатов выполнения самостоятельной работы.</li> </ul>
<p><b>Знать 9.</b> Основы психологии творчества;</p>	<p>ОК 5,6,7,9 ПК 1.1, 2.1, 2.3, 3.1</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка результатов выполнения практических работ;</li> <li>- оценка результатов выполнения самостоятельной работы.</li> </ul>
<p><b>Знать 10.</b> Психологические основы развития индивидуальности и личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности.</p>	<p>ОК 1,2, 3,7 ПК 1.2,1.4,2.2,2.5,3.3 ПО 1.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка результатов выполнения практических работ;</li> <li>- оценка результатов выполнения самостоятельной работы.</li> </ul>
<p><b>Знать 11.</b> Механизмы развития мотивации физкультурно – спортивной деятельности;</p>	<p>ОК 1,2, 7, 8,9 ПК 1.2, 2.2, 2.3, 3.2</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка результатов выполнения практических работ;</li> <li>- оценка результатов выполнения самостоятельной работы.</li> </ul>
<p><b>Знать 12.</b> Психологические основы обучения двигательным действиям.</p>	<p>ОК 1,2,4,5,8 ПК 1.1,1.2,1.3, 2.1,2.2, 2.4</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка результатов выполнения практической работы;</li> </ul>

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
РЕСПУБЛИКИ ХАКАСИЯ  
«ЧЕРНОГОРСКИЙ ТЕХНИКУМ ТОРГОВЛИ И СЕРВИСА»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебной дисциплины Анатомия

код профессии/ специальность 49.02.01 Физическая культура

Разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура (углубленная подготовка), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 октября 2014 г. № 1351

Заместитель директора по учебно-методической работе

\_\_\_\_\_ /Тельпук В.С./

Организация-разработчик: ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ ХАКАСИЯ «ЧЕРНОГОРСКИЙ ТЕХНИКУМ ТОРГОВЛИ И СЕРВИСА»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

стр

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Анатомия

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью ППССЗ в соответствии с ФГОС по специальности СПО 49.02.01 Физическая культура

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) по специальности: 49.02.01 Физическая культура.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ :** дисциплина входит в общий естественнонаучный цикл.

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

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

У 1. определять топографическое расположение и строение органов тела и частей тела;

У 2. определять возрастные особенности строения организма детей, подростков и молодежи;

У 3. применять знания по анатомии при изучении профессиональных модулей и в профессиональной деятельности;

У 4. определять антропометрические показатели, оценивать их с учетом возраста и пола обучающихся, отслеживать динамику изменений;

У 5. оценивать динамику изменений конституциональных особенностей организма в процессе занятий физической культурой.

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

З 1. основные положения и терминологию цитологии, гистологии, эмбриологии, морфологии, анатомии и физиологии человека;

З 2. строение и функции систем органов здорового человека: опорно-двигательной, кровеносной, пищеварительной, дыхательной, покровной, выделительной, половой, эндокринной, нервной, включая центральную нервную систему (Ц.Н.С.) с анализаторами;

З 3. возрастную морфологию, анатомо-физиологические особенности детей, подростков и молодежи;

З 4. основные закономерности роста и развития организма человека;

З 5. анатомо-морфологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам;

З 6. динамическую и функциональную анатомию систем обеспечения и регуляции движений;

З 7. способы коррекции функциональных нарушений у детей и подростков.

***В результате освоения дисциплины должны формироваться общие компетенции (ОК):***

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

***Профессиональные компетенции:***

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия;

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре;

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль (оценивать процесс и результаты учения);

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия;

ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия и занятия;

ПК 2.4 Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся;

ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 3.2. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов;

ПК 3.3. Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений;

ПК 3.4. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания.  
и др.

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 175 часа, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 119 часов;

самостоятельной работы обучающегося 56 часа.

### **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>175</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>119</b>
в том числе:	
практические занятия	30
контрольные работы	5
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>56</b>
в том числе:	
Составление таблиц, глоссария, подготовка рефератов, памяток, презентаций, сообщений.	

**Промежуточная аттестация в форме экзамена**



## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Анатомия»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся
1	2
<b>Раздел 1. Организм и его составные элементы</b>	
<b>Тема 1. 1. Введение в анатомию.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>
	1. Предмет и задачи анатомии, связь с другими науками.
	2. История развития анатомии. Роль отечественных ученых в развитии анатомических наук.
	3. Методы исследований.
<b>Тема 1. 2. Общетеоретические основы функциональной анатомии.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>
	1. Клетка – основа строения и жизнедеятельности. Химический состав и строение. Развитие. Индивидуальное развитие организма.
	2. Гистология. Ткани: эпителиальная, соединительная, мышечная и нервная.
	3. Хрящевая ткань. Состав. Классификация хрящей. Строение костей. Рост костей. Клетки костей. Адаптационные изменения костей разных отделов скелета у спортсменов.
	4. Органы и системы органов. Организм как единое целое. Анатомические термины.
	5. Оси и плоскости человека, асимметрия строения.
	<b>Практические работы</b>
	1. Строение клетки.
	2. Эпителиальная ткань.
	3. Соединительная ткань.
	4. Мышечная ткань.
	5. Нервная ткань.
	<b>Самостоятельное изучение</b>
	1. Влияние систематических занятий спортом на систему крови юных спортсменов.
	2. Внутренняя среда организма.
	3. Эмбриология – наука о ранних стадиях развития зародыша. Индивидуальное развитие.
	<b>Раздел 2. Системы органов опоры и движения.</b>
<b>Тема 2. 1. Кости и их соединения.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>
	1. Кости и их соединения.
	2. Функциональная характеристика непрерывных соединений костей.
	3. Функциональная характеристика прерывных соединений костей.
	4. Классификация суставов.
	5. Влияние физической культуры и спорта на функциональные возможности скелета.
	<b>Практические работы</b>
	1. Составление таблицы «Соединение костей в зависимости от характера ткани»
	2. Составление схемы синовиального сустава.
	3. Составление схем осей вращения сустава в зависимости от формы сустава.
	<b>Тема 2.2. Скелет</b>

<b>туловища.</b>		
	1.	Позвоночный столб. Позвоночный столб как единое целое. Отделы позвоночного столба.
	2.	Общий план строения позвонка. Отростки: поперечный, остистый, суставной.
	3.	Особенности строения шейных, грудных и поясничных позвонков. Строение крестца.
	4.	Функции позвоночного столба. Физиологические изгибы позвоночного столба, их функции и связь с осанкой человека. Изменения позвоночного столба при его движении.
	5.	Грудная клетка как целое. Строение ребер и грудины. Отделы грудины. Истинные, колеблющиеся ребра.
	<b>Практические работы</b>	
	1.	Изучить на анатомических препаратах строение костей туловища, проекцию основных отделов позвоночного столба на поверхность тела человека.
	2.	Научиться демонстрировать движения позвоночного столба и демонстрировать на препарате вращения и движение вокруг осей.
	3.	Научиться показывать на анатомических препаратах, рентгеновских снимках основные образования позвоночного столба и грудной клетки.
	4.	Изучить методику определения правильной осанки и виды её нарушения.
	<b>Самостоятельное изучение</b>	
	1.	Влияние занятий спортом на развитие скелета туловища (по видам спорта). Формирование осанки.
<b>Тема 2.3. Кости верхней конечности.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	
	1.	Отделы верхней конечности. Кости пояса, верхней конечности. Кости свободной верхней конечности.
	2.	Соединение костей пояса верхней конечности и свободной верхней конечности.
	3.	Развитие и возрастные изменения скелета верхней конечности.
	<b>Практические работы</b>	
	1.	Изучить на анатомических препаратах строение костей верхней конечности.
	2.	На рентгеновских снимках и на живом человеке изучить топографию основных скелетных образований верхней конечности.
	3.	Изучить местонахождение антропометрических точек.
	4.	Изучить на муляжах соединение пояса верхней конечности со свободной верхней конечностью: плечевой сустав; соединение плеча с предплечьем – локтевой сустав; соединение костей предплечья с кистью – лучезапястный сустав.
	5.	Научиться демонстрировать на себе положения осей вращения в каждом суставе и движения, совершаемые вокруг этих осей.
	<b>Самостоятельное изучение</b>	
	1.	Сроки окостенения скелета верхней конечности и диагностические признаки определенных этапов полового развития, интенсивности роста тела в длину.
<b>Тема 2.4. Кости нижней конечности.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	
	1.	Пояс нижней конечности – тазовая кость.
	2.	Отделы свободной нижней конечности.
	3.	Бедренная кость.
	4.	Большеберцовая и малоберцовая кости.
	5.	Стопа – предплюсна, плюсна, фаланги пальцев.
	<b>Практические работы</b>	
	1.	Изучить на анатомических препаратах строение костей нижней конечности.
	2.	Изучить на живом человеке топографию основных скелетных образований нижней конечности.
	3.	Изучить местонахождение антропометрических точек.
	4.	Изучить соединение костей пояса нижних конечностей: крестцово-подвздошный сустав, симфиз.

	5.	Изучить связочный аппарат нижней конечности.
	6.	Изучить оси вращения и движения стопы и уметь демонстрировать движения в ра нижней конечности.
	<b>Самостоятельное изучение</b>	
	1.	Половой деморфизм и особенности физического воспитания девочек.
	2.	Влияние физических занятий спортом на развитие скелета (по видам спорта).
	3.	Акселерация и детский спорт.
<b>Тема 2.5. Кости черепа.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	
	1.	Кости мозгового черепа.
	2.	Кости лицевого отдела черепа.
	<b>Практические работы</b>	
	1.	Изучить на муляжах строение костей мозгового черепа.
	2.	Изучить на муляжах строение костей лицевого черепа.
	3.	Демонстрация проекции частей черепа на наружную поверхность головы натурщи
	4.	Изучить соединение черепа с позвоночным столбом, швы черепа, височно-нижнеч
	<b>Самостоятельное изучение</b>	
	1.	Возрастные и половые особенности черепа. Контрфорсы черепа.
<b>Тема 2.6. Миология.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	
	1.	Миология – учение о мышцах.
	2.	Общая анатомия скелетных мышц.
	3.	Функциональная анатомия скелетных мышц.
	4.	Поперечнополосатая мышечная ткань. Мышечное волокно, аппараты мышечного в миофибрилл. Сакромер. Протофибриллы, их разновидности и состав. Структурны сокращения мышечного волокна.
	5.	Типы мышечных волокон. Функции мышц.
	6.	Форма мышц.
	7.	Места начала и прикрепления мышц.
	8.	Работа мышц.
	<b>Контрольная работа</b>	
	<b>Практические работы</b>	
	1.	Ознакомиться на плакатах и барельефных моделях с топографическим расположени
	2.	Изучить и зарисовать схемы рычагов первого, второго и третьего рода.
	<b>Самостоятельное изучение</b>	
	1.	Тонус мышц и тонические рефлексы.
	2.	Силовая характеристика мышц.
<b>Тема 2.7. Мышцы головы и шеи.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	
	1.	Морфофункциональные характеристики мышц головы.
	2.	Мимические мышцы, их положение и функции, особенности крепления.
	3.	Функциональные группы мышц, участвующие в движениях нижней челюсти: подни опускании; в движениях вперед, назад и в сторону. Жевательные мышцы.
	4.	Мышцы шеи: поверхностные мышцы, фиксирующиеся на подъязычной кости, и гл
	<b>Контрольная работа</b>	
	<b>Практические работы</b>	
	1.	Изучить на плакатах топографию мышц головы и шеи.
2.	Научиться демонстрировать работу функциональных групп мышц шеи и головы.	
	<b>Самостоятельное изучение</b>	

	1.	Мимические мышцы головы
<b>Тема 2.8. Мышцы туловища.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	
	1.	Обзор мышц туловища по областям: мышцы спины, груди.
	2.	Мышцы, участвующие в разгибании туловища, их расположение, места начала и прикрепления.
	3.	Функции мышц спины при различных видах опоры.
	4.	Мышцы осуществляющие сгибание и разгибание в шейном и поясничном отделах позвоночника.
	5.	Мышцы живота, их расположение и места фиксации.
	6.	Мышцы, участвующие в наклонах и ротации туловища.
	7.	Мышцы груди, дыхательные мышцы.
	<b>Контрольная работа</b>	
	<b>Практические работы</b>	
	1.	Изучить на анатомических таблицах места начала и прикрепления мышц груди и живота относительно осей вращения туловища.
	2.	Изучить на таблицах места начала и прикрепления мышц спины.
	<b>Самостоятельное изучение</b>	
	1.	Комплекс физических упражнений для выработки правильной осанки.
	2.	Комплекс физических упражнений для устранения искривления позвоночника.
<b>Тема 2.9. Мышцы верхней конечности.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	
	1.	Обзор мышц свободной верхней конечности по их форме, направлению волокон, месту начала и прикрепления.
	2.	Функциональные группы мышц, участвующие в движении плеча в плечевом суставе: разгибатели, отводящие и приводящие, пронаторы и супинаторы предплечья.
	3.	Функциональные группы мышц, участвующие в движениях кисти и пальцев.
	<b>Контрольная работа</b>	
	<b>Практические работы</b>	
	1.	Научиться демонстрировать топографию и движения функциональных групп мышц верхней конечности.
	2.	Изучить на себе функциональные группы мышц, участвующие в движениях верхней конечности.
	3.	Изучить на себе мышцы участвующие в движениях пояса верхней конечности и свободной конечности.
	<b>Самостоятельное изучение</b>	
1.	Комплекс физических упражнений для снятия утомления с пояса верхней конечности.	
2.	Характеристика двигательных качеств кисти руки.	
<b>Тема 2.10. Мышцы нижней конечности.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	
	1.	Обзор мышц нижней конечности по их форме, направлению волокон, месту начала и прикрепления.
	2.	Функциональные группы мышц, участвующих в движении бедра, голени, стопы.
	<b>Контрольная работа</b>	
	<b>Практические работы</b>	
	1.	Изучить на себе и по таблицам функциональные группы, участвующие в движениях нижней конечности.
	2.	Научиться демонстрировать топографию и движения функциональных групп мышц нижней конечности.
	3.	Изучить на себе топографическое расположение мышц.
<b>Самостоятельное изучение</b>		
1.	Комплекс физических упражнений для устранения начинающегося плоскостопия.	
2.	Комплекс физических упражнений для формирования свода стопы.	
<b>Тема 2.11. Динамическая</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	

<b>анатомия.</b>	1.	Классификация динамической анатомии. Основные задачи общего и частного разд история развития основ учения о движениях.	
	2.	Классификация положений тела. Характеристика положений с позиций законов мех	
	3.	Действующие силы. Понятие о внешних и внутренних силах, обуславливающих по человека в пространстве.	
	4.	Специфика действий внешних сил при положениях тела с верхней и нижней опорам	
	5.	Характеристика работы мышц туловища, верхней и нижней конечностей.	
	6.	Особенности функционирования органов систем обеспечения в неестественных пол	
	7.	Прыжки в длину с места. Основные фазы движений при прыжке. Характеристика в внутренних сил. Месторасположение О.Ц.Т. Дыхание при прыжке. Координация дв	
	8.	Общая характеристика циклических движений. Ходьба. Бег.	
	9.	Динамическая анатомия вращательных движений.	
	<b>Контрольная работа</b>		
	<b>Практические работы</b>		
	1.	Овладеть анатомическим анализом, положив тело по схеме М.Ф.Иваницкого.	
	2.	Проанализировать положения частей тела при циклических видах движений.	
	3.	Проанализировать положение частей тела при ациклических видах движений.	
	4.	Проанализировать, дать характеристику и классификацию вращательных движений	
	<b>Самостоятельное изучение</b>		
	1.	Общая анатомическая характеристика положений и движений спортсменов.	
	2.	Характеристика положений тела с позиции законов механики.	
	3.	Динамическая анатомия положений тела. Действующие силы.	
	4.	Анатомическая характеристика положений тела стоя.	
	5.	Анатомическая характеристика положений тела. Мост.	
	6.	Анатомическая характеристика положений тела. Вис.	
	7.	Анатомическая характеристика движений. Прыжки в длину с места.	
	8.	Анатомическая характеристика движений. Вращательные движения.	
	<b>Раздел 3. Анатомия внутренних органов.</b>		
	<b>Тема 3.1. Строение органов пищеварения.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	
		1.	Общая анатомия системы пищеварения. Строение и функции.
2.		Желудок. Строение и функции. Проекция на поверхность тела.	
3.		Кишечник. Двенадцатиперстная тонкая кишка, толстая кишка. Строение и функции	
4.		Печень. Топография, строение и функции. Особенности кровообращения в печени.	
5.		Возрастные особенности пищеварительной системы.	
<b>Практические работы</b>			
1.		Изучить на муляжах, таблицах, слайдах внешнее и внутреннее строение органов пи канала. Заполнить таблицу.	
2.		Изучить по таблицам и слайдам строение печени и её проекцию на поверхность тел Функции желчи и пути её выведения.	
3.		Изучить по таблицам и слайдам поджелудочную железу: её положение, строение и Внешнесекреторная и внутрисекреторная часть железы. Составить конспект.	
<b>Самостоятельное изучение</b>			
1.		Презентация: «Пищеварительная система человека»	
<b>Тема 3.2. Система органов</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	

<b>дыхания.</b>	1.	Общая анатомия дыхательной системы. Дыхательные пути.
	2.	Строение и функции носовой полости.
	3.	Топография строения и функции гортани.
	4.	Трахея и бронхи. Форма топографии функции легких. Корень и ворота легкого. Почки в альвеолах.
	5.	Возрастные особенности.
	<b>Практические работы</b>	
	1.	Составьте схему воздухоносных путей.
	2.	Изучите хрящевой скелет дыхательных путей.
	3.	Изучите принцип газообмена в легких и составьте его схему. Ацинус.
	4.	Составьте таблицу. Строение и функции системы органов дыхания.
	<b>Самостоятельное изучение</b>	
1.	«Органы дыхания млекопитающих и человека»	
<b>Тема 3.3. Органы мочеобразования и мочевого выделения.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	
	1.	Строение системы мочеобразования и мочевого выделения. Общий обзор системы.
	2.	Внутреннее строение почки. Сегменты почки и нефроны.
	3.	Строение мочеточников.
	4.	Мочевой пузырь.
	5.	Половые особенности мочеиспускательного канала.
<b>Тема 3.4. Сердечно-сосудистая система.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	
	1.	Сосудистая система как средство обеспечения двигательной деятельности человека и сердечно-сосудистой системы.
	2.	Сердце. Форма, размеры, положение. Проекция на наружную поверхность грудной клетки. Клапаны сердца. Кровеносная система. Влияние различных факторов, физических упражнений и возрастных особенностей на сердце.
	3.	Кровеносные сосуды. Круги кровообращения.
	4.	Лимфатическая система.
	5.	Возрастные особенности и влияние физической культуры на развитие сердечно-сосудистой системы.
	<b>Практические работы</b>	
	1.	Изучить отличительное строение вен, артерий, капилляров.
	2.	Изучить по таблицам части аорты и их положение. Сонные, подключичные артерии и вены, аорты, брюшная.
	3.	Составить схему кругов кровообращения.
	4.	Система верхней и нижней полой вен. Особенности оттока крови.
	5.	Изучить топографию артерий и вен.
	6.	Изучить строение, форму, положение, края и границы сердца. Клапанный аппарат и систему. Составить схему «Сердце».
	<b>Тема 3.5. Железистая система.</b>	<b>Практические работы</b>
1.		Изучить по таблицам и слайдам местонахождение, строение эндокринной системы.
2.		Составить таблицу «Железы внутренней секреции». Укажите строение и функции желез.
<b>Раздел 4. Учение о нервной системе.</b>		
<b>Тема 4.1. Теоретическая анатомия нервной системы.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	
	1.	Общий план строения и классификации нервной системы.
	2.	Интегрирующая и координирующая функции нервной системы.

	3.	Отделы и функциональное значение центральной и периферической нервной системы.	
	4.	Нейрон как структурно-функциональная единица нервной системы. Классификация.	
	5.	Анатомия рефлексорной дуги.	
	6.	Понятие об анализаторе и сенсорных системах. Общий принцип сенсорной иннервации.	
	<b>Контрольная работа</b>		
	<b>Самостоятельное изучение</b>		
	1.	Влияние систематических занятий спортом на функциональное состояние центральной нервной системы.	
<b>Тема 4.2. Центральная нервная система. Строение спинного и отделов головного мозга.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1.	Положение и строение спинного мозга. Сегмент спинного мозга.	
	2.	Система желудочков мозга и оболочки мозга.	
	3.	Продолговатый мозг.	
	4.	Задний мозг.	
	5.	Промежуточный мозг.	
	6.	Полушария большого мозга. Доли, борозды, извилины. Серое и белое вещество полных.	
	<b>Контрольная работа</b>		
	<b>Практические работы</b>		
	1.	Изучить топографию серого и белого вещества, различные отделы мозга на барельефах, фотографиях, табличном материале и демонстрировать. Выполнить зарисовки сегментов мозга.	
	2.	Изучить проводящие пути Ц.Н.С. и уметь их иллюстрировать	
	<b>Самостоятельное изучение</b>		
		1.	Влияние систематических занятий спортом на функциональное состояние соматической нервной системы.
<b>Тема 4.3. Периферическая иннервация.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1.	Особенности строения, хода черепных нервов.	
	2.	Особенности хода спинномозговых нервов.	
	3.	Ветви спинномозговых нервов. Закономерности формирования нервных сплетений, иннервации спинно-мозговыми нервами. Сплетения: шейное, плечевое, поясничное, копчиковое.	
	4.	Части вегетативной нервной системы. Симпатическая и парасимпатическая зоны и иннервации. Сплетения и волокна.	
	<b>Контрольная работа</b>		
	<b>Практические работы</b>		
	1.	Изучить зоны и характер иннервации отделов вегетативной нервной системы.	
	2.	Изучить особенности строения и ход черепно-мозговых нервов на иллюстрациях (приложениях, атласам)	
	<b>Самостоятельное изучение</b>		
	1.	Влияние систематических занятий спортом на функциональное состояние вегетативной нервной системы.	
	<b>Раздел 5. Учение об анализаторах.</b>		
	<b>Тема 5.1. Орган зрения.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	
1.		Общий план строения анализаторов.	
2.		Орган зрения. Глазное яблоко и его оболочки: фиброзная, сосудистая и сетчатка, их функциональное значение.	
3.		Рецепторный аппарат сетчатки. Камеры глазного яблока. Вспомогательные аппараты.	
4.		Возрастные изменения органа зрения.	

	<b>Контрольная работа</b>
	<b>Практические работы</b>
	1. Изучить оптические свойства глаза.
	2. Изучить причины миопии и составить мероприятия по профилактике близорукости.
	3. Изучить методику определения остроты зрения и группы здоровья по зрению.
	4. Определение размеров поля зрения.
	5. Исследование бинокулярного зрения.
	<b>Самостоятельное изучение</b>
	1. Роль зрительной сенсорной системы в управлении движениями.
<b>Тема 5.2. Преддверно-улитковый орган.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>
	1. Преддверно-улитковый орган.
	2. Наружное ухо, среднее ухо, внутреннее ухо.
	3. Вестибулярный аппарат.
	4. Рецепторы, проводящие пути и центры вестибулярного аппарата.
	5. Возрастные особенности преддверно-улиткового органа.
	<b>Контрольная работа</b>
	<b>Практические работы</b>
	1. Изучить методику определения остроты слуха.
	2. Изучить анатомию слуховой и вестибулярной сенсорной системы.
	3. Изучить восприятие направления звука.
	4. Провести измерения возбудимости слухового аппарата при адаптации к звуку.
	<b>Самостоятельное изучение</b>
1. Роль слуховой сенсорной системы в управлении движениями.	
<b>Тема 5.3. Двигательная сенсорная система.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>
	1. Периферическая часть двигательной сенсорной системы: проприорецепторы мышц, связок, суставных сумок.
	2. Проводниковая и центральная части двигательной сенсорной системы: проприорецепторные корковые и подкорковые, тонкий и клиновидный канатики, спинномозжечковые пути, передняя извилина, мозжечок.
	<b>Практические работы</b>
	1. Изучить значение рецепторов двигательного аппарата для оценки направления движений и следов кратковременной мышечной памяти во времени.
<b>Тема 5.4. Тактильная, обонятельная и вкусовая сенсорные системы.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>
	1. Кожа. Строение и функции кожи.
	2. Проводниковые и центральные части тактильной системы.
	3. Изменение тактильной, болевой и температурной систем в связи с возрастом и занятиями.
	4. Вкусовая сенсорная система.
	5. Периферическая часть вкусовой и обонятельных систем.
<b>Самостоятельное изучение</b>	
Кожа человека	



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета анатомии и физиологии.

*Оборудование учебного кабинета:*

- шкафы для хранения приборов и раздаточного материала;
- классная доска;
- рабочее место преподавателя;
- посадочные места по количеству обучающихся;
- две тумбочки для ТСО;
- тонометр;
- фонендоскоп;
- спирометр;
- динамометры;
- секундомер;
- ростомер;
- микроскопы;
- плакаты;
- таблицы;
- скелет (муляж);
- набор костей;
- муляжи;
- микропрепараты (по гистологии);

*Технические средства обучения:*

- мультимедийный проектор;
- персональный компьютер;
- принтер;
- экран;
- телевизор;
- специальное программное обеспечение.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

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

**Основные источники:**

1. Атлас анатомии человека: учеб. пособие для медицинских учеб. заведений [Текст]. – М.: РИПОЛ классик, 2011. – 528 с.: ил.

2. Атлас человека. Как работает ваше тело [Текст] / перевод с англ. О.В. Ивановой. – М.: ООО «ГД «Издательство Мир книги», 2012. – 320 с.: ил.
3. Большой атлас анатомии человека в 2-х частях [Текст] / перевод с англ. Е.Б. Махияновой. – М.: АСТ: Астрель, 2012. – 144 с.: ил.
4. Гайворонский, И.В. Анатомия и физиология человека: учебник для студ. сред. проф. учеб. заведений [Текст] / И.В. Гайворонский, Г.И. Ничипорук, А.И. Гайворонский. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 496 с.
5. Сапин, М.Р. Анатомия и физиология человека (с возрастными особенностями детского организма): учебник для студ. сред. проф. учеб. заведений [Текст] / М.Р. Сапин, В.И. Сивоглазов. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 384с.: ил.
6. Седокова, М.Л. Возрастная анатомия, физиология: учебное пособие [Текст] / М.Л. Седокова, Л.Ф. Казионова, Т.А.Томова; ГОУ ВПО «Томский государственный педагогический университет». – Томск: Издательство Томского государственного педагогического университета, 2013. – 332 с.: ил.

#### **Дополнительные источники:**

1. Анатомия человека: учебник для техникумов физической культуры [Текст] / Под ред. А.А. Гладышевой. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 343с.
2. Атлас анатомии человека [Текст]. – М.: Наркоиздат СССР «Медгиз», 1938. – 350с.
3. Гремяцкий, М. А. Анатомия человека [Текст] / М.А. Гремяцкий. – М.: Государственное издательство «Советская наука», 1950. – 630с.
4. Карманный атлас анатомии человека на основе международной номенклатуры [Текст] / Ханс Фенкш. – Минск: Высшая школа, 1998. – 464с.

#### **Интернет-ресурсы:**

1. Анатомия грэя [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://ru.wikipedia.org/wiki>
2. Медицинская энциклопедия Анатомия человека [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.medical-enc.ru/1/anatomia.shtml>
3. Анатомия нервной системы [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.medicinform.net/human/anatomy/anatomy1.htm>
4. Анатомия половой системы [Электронный ресурс] – Режим доступа:

<http://www.medicinform.net/human/anatomy/anatomy2.htm>

5. Опора и движение [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.medicinform.net/human/anatomy/anatomy3.htm>

6. Ногти, строение ногтей, ногти и болезни [Электронный ресурс] – Режим доступа:

<http://www.medicinform.net/human/anatomy/anatomy4.htm>

7. Глаз, строение (анатомия) глаза [Электронный ресурс] – Режим доступа:

<http://www.medicinform.net/human/anatomy/anatomy5.htm>

8. Остеохондроз позвоночника [Электронный ресурс] – Режим доступа:

<http://www.medicinform.net/nevro/osteohond/>

9. Анатомия человека внутренних органов, внутренние органы [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.odmu.od.ua/statti/vnutrennie-organy/>

10. Сапин М.Р. Анатомия человека Том 2. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.ul-med.ru/load/50-1-0-180>

11. Анатомия мышц [Электронный ресурс] – Режим доступа:

<http://prokachkov.ru/2010/11/21/anatomiya-myshc/>

12. Сборник статей про анатомию человека в картинках [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://anatom.geiha.ru/anatomija-cheloveka-v-kartinkax.html>

13. Анатомический атлас [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.anatomy.tj/>

14. Анатомия: термин и описание [Электронный ресурс] – Режим доступа:

<http://ru.wikipedia.org/wiki/>

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

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Коды формируемых ОК и ПК	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умения:</b>		

У 1. Определять топографическое расположение и строение органов и частей тела	ОК 1-10,12 ПК1.1-1.4, 2.1-2.2, 2.4-2.5,3.2-3.4	Оценка результатов выполнения практических работ
У 2. Определять возрастные особенности строения организма детей, подростков и молодежи	ОК 1-10,12 ПК1.1-1.4, 2.1-2.2, 2.4-2.5,3.2-3.4	Оценка результатов выполнения практических работ

У 3. Применять знания по анатомии при изучении профессиональных модулей и в профессиональной деятельности	ОК 1-10,12 ПК1.1-1.4, 2.1-2.2, 2.4-2.5,3.2-3.4	Оценка результатов выполнения практических работ
У 4. Определять антропометрические показатели, оценивать их с учетом возраста и пола обучающихся, отслеживать динамику изменения	ОК 1-10,12 ПК1.1-1.4, 2.1-2.2, 2.4-2.5,3.2-3.4	Оценка результатов выполнения практических работ
У 5. Оценивать динамику изменений конституциональных особенностей организма в процессе занятий физической культуры	ОК 1-10,12 ПК1.1-1.4, 2.1-2.2, 2.4-2.5,3.2-3.4	Оценка результатов выполнения практических работ
<b>Знания:</b>		
З 1. Основные положения и терминологию цитологии, гистологии, эмбриологии, морфологии, анатомии и физиологии человека	ОК 1-10,12 ПК1.1-1.4, 2.1-2.2, 2.4-2.5,3.2-3.4	Письменный и фронтальной устный опрос
З 2. Строение и функции систем органов здорового человека: опорно-двигательной, кровеносной, пищеварительной, дыхательной, покровной, выделительной, половой, эндокринной, нервной, включая центральную нервную систему с анализаторами	ОК 1-10,12 ПК1.1-1.4, 2.1-2.2, 2.4-2.5,3.2-3.4	Защита презентаций
З 3. Возрастную морфологию, анатомио-физиологические особенности детей, подростков и молодежи	ОК 1-10,12 ПК1.1-1.4, 2.1-2.2, 2.4-2.5,3.2-3.4	Защита презентаций и рефератов
З 4. Основные закономерности роста и развития организма человека	ОК 1-10,12 ПК1.1-1.4, 2.1-2.2, 2.4-2.5,3.2-3.4	Защита рефератов
З 5. Анатомио-морфологические организмы адаптации к физическим нагрузкам	ОК 1-10,12 ПК1.1-1.4, 2.1-2.2,	Защита презентаций

	2.4-2.5,3.2-3.4	
3 6. Динамическую и функциональную анатомию систем обеспечения и регуляции движений	ОК 1-10,12 ПК1.1-1.4, 2.1-2.2, 2.4-2.5,3.2-3.4	Защита рефератов
3 7. Способы коррекции функциональных нарушений у детей и подростков	ОК 1-10,12 ПК1.1-1.4, 2.1-2.2, 2.4-2.5,3.2-3.4	Оценка результатов выполнения практических работ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
РЕСПУБЛИКИ ХАКАСИЯ  
«ЧЕРНОГОРСКИЙ ТЕХНИКУМ ТОРГОВЛИ И СЕРВИСА»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебной дисциплины

**Физиология с основами  
биохимии**

специальность

49.02.01 Физическая культура

Разработана на основе Федерального  
государственного образовательного  
стандарта по специальности среднего  
профессионального образования  
49.02.01 Физическая культура (углубленная подготовка),  
утвержденного приказом Министерства образования и науки  
Российской Федерации от 27 октября 2014 г. № 1351  
Заместитель директора по учебно-методической работе  
\_\_\_\_\_ /Тельпук В.С./

Организация-разработчик: ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
РЕСПУБЛИКИ ХАКАСИЯ «ЧЕРНОГОРСКИЙ ТЕХНИКУМ  
ТОРГОВЛИ И СЕРВИСА»



## СОДЕРЖАНИЕ

	стр
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физиология с основами биохимии

### 1.1. Область применения программ

ы

Программа учебной дисциплины является частью

ППССЗ и составлена в соответствии с ФГОС СПО по специальности СПО

#### 49.02.01 Физическая культура.

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании.

### 1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ:

общепрофессиональная дисциплина профессионального цикла.

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

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

- У1. Измерять и оценивать физиологические показатели организма человека;
- У 2. оценивать функциональное состояние и его работоспособность, в т.ч. с помощью лабораторных методов;
- У.3 оценивать факторы внешней среды с точки зрения влияния на функционирование и развитие организма человека в детском, подростковом и юношеском возрасте;
- У 4. использовать знания биохимии для определения нагрузок при занятиях физической культурой;
- У 5. применять знания по физиологии и биохимии при изучении профессиональных модулей;

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

- 3 1. физиологические характеристики основных процессов жизнедеятельности организма человека;
- 3 2. понятия метаболизма, гомеостаза, физиологической адаптации человека;
- 3 3. регулирующие функции нервной и эндокринной системы;
- 3 4. роль центральной нервной системы в регуляции движений;
- 3 5. особенности физиологии детей, подростков и молодежи;
- 3 6. взаимосвязи физических нагрузок и функциональных возможностей организма;
- 3 7. физиологические закономерности двигательной активности и процессов восстановления;
- 3 8. механизмы энергетического обеспечения различных видов мышечной деятельности;
- 3 9. биологические основы развития физических качеств;
- 3 10. биохимические основы питания;
- 3 11. общие закономерности и особенности обмена веществ при занятиях физической культурой;
- 3 12. возрастные особенности биохимического состояния организма.

#### **Общие компетенции:**

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

### **Профессиональные компетенции:**

ПК 1.1 Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК 1.2 Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 1.3 Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.

ПК 1.4 Анализировать учебные занятия.

ПК 2.1 Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.2 Проводить внеурочные мероприятия и занятия

ПК 2.4 Осуществлять педагогический контроль, оценивать процессы результаты деятельности обучающихся

ПК 2.5 Анализировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 3.2 Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области начального общего образования на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.3 Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

ПК 3.4 Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания

### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося – **234** часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – **156** часов;  
самостоятельной работы обучающегося – **78** часов.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
---------------------------	--------------------

<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>234</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>156</b>
в том числе:	
Практические занятия	5 0
Контрольные работы	6
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>7</b>
<b>В том числе:</b>	<b>8</b>
- подготовка реферата	
- подготовка электронной презентации	
- разработка памятки	
- заполнение таблиц	
- подбор занимательного материала	
- подбор физкультурных пауз	
- составление рисунков-схем	
- подготовка сообщения	
<i>Промежуточная аттестация в форме экзамена, 6 семестр</i>	

## 2.2. Тематический плани

содержан  
ие учебно  
й дисципли  
ны «Физи  
ология с  
основами  
биохимии  
»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа	
1	2	
<b>Раздел 1. Основные закономерности роста и развития организма человека.</b>		
<b>Тема 1.1 Введение.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	
	1	Предмет, задачи, разделы физиологии. Методы исследования.
	2	Двигательная деятельность как необходимое условие развития организма, здоровья.
	3	Содержание основных физиологических понятий: обмен веществ, гомеостаз, нейрогуморальная регуляция, адаптация, нервные процессы, рефлекс.
	<b>Практические занятия</b>	
	1	Ознакомление с основными методами исследования, применяемые в физиологии.
	Самостоятельная работа	
	1	Изучение литературы.
	2	Развитие отечественной физиологии
<b>Раздел 2. Физиология нервной системы.</b>		
<b>Тема 2.1. Общая организация нервной системы.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	
	1	Общая характеристика, значение и функции нервной системы.
	2	Центральная и периферическая нервная система. Функциональная организация нервной системы. Методы исследования центральной нервной системы.
	3	Краткая характеристика функций спинного мозга. Функции соматической нервной системы: сенсорная и двигательная.
	4	Общая характеристика функций симпатического и парасимпатического отделов нервной системы.
	<b>Практические занятия</b>	
	1	Ознакомление с частями нервной и функциональными особенностями каждой из них.
	2	Ознакомление с методиками исследования нервной системы.
	Самостоятельная работа	

	1	Специфические и неспецифические отделы нервной системы.
<b>Тема 2.2.</b> Нейрон – структурно-функциональная единица нервной системы.	<b>Содержание учебного материала</b>	
	1	Нейрон – материальная основа нервной системы.
	2	Строение и функции нейрона. Функции дендритов и аксонов.

	3	Типы нейронов: морфологическая и функциональная классификация.
	4	Нервное волокно. Нервы. Рецепторы. Синтаксисы. Нейроглия.
	5	Особенности обмена веществ в нейроне.
	<b>Практические занятия</b>	
	1	Изучение строения нервной системы и виды нейронов.
	<b>Самостоятельная работа</b>	
	1	Создание глоссария по теме
	2	Зарисовать строение нейрона
	3	Координация деятельности нервных центров
<b>Тема 2.3.</b> Рефлекс. Рефлекторная дуга.	<b>Содержание учебного материала</b>	
	1	Рефлекторный механизм деятельности нервной системы.
	2	Элементы рефлекторной дуги.
	3	Особенности проведения нервного импульса.
	4	Виды рефлексов, их значение.
	5	Тонические рефлексы.
	<b>Практические занятия</b>	
	1	Изучение элементов рефлекторной дуги.
	2	Оценка времени простой зрительно-моторной реакции.
	3	Исследование рефлекторных реакций спинного мозга: коленного, ахиллова, подошвенного.
<b>Тема 2.4.</b> Физиология возбудимых тканей. Потенциал покоя и действия.	<b>Содержание учебного материала</b>	
	1	Виды потенциалов: потенциал покоя, электротонический и потенциал действия.
	2	Основные положения мембранно-ионной теории возникновения потенциала покоя.
	3	Возникновение нервного импульса.
	4	Природа потенциала действия.
	5	Изменение возбудимости в различные фазы потенциала действия.
	6	Характеристика фаз возбудимости.
	<b>Практические занятия</b>	
	1	Изучение на физиологических препаратах основных видов тканей.
	2	Графическое изображение и различие разных фаз потенциала действия.
<b>Тема 2.5.</b> Функции и моторных центров центральной нервной системы.	<b>Содержание учебного материала</b>	
	1	Функциональная организация спинного мозга. Методика изучения деятельности спинного мозга.
	2	Рефлекторные функции спинного мозга. Двигательные рефлексы. Вегетативные рефлексы.
	3	Проводниковая функция спинного мозга.
	4	Моторные центры головного мозга.
	5	Функции продолговатого и среднего мозга. Функции варолиевого моста.
	6	Функции промежуточного мозга. Гипоталамус.
	7	Функции мозжечка, его роль в регуляции двигательных функций.
	8	Функции лимбической системы.
	9	Функции подкорковых ядер.
	10	Кора больших полушарий. Функциональные единицы коры. Парная деятельность полушарий.
	11	Координация деятельности центральной нервной системы.
	<b>Практические занятия</b>	
	1	Исследование рефлекторных реакций спинного мозга.
	2	Исследование функций продолговатого мозга, среднего, промежуточного и мозжечка.



	3	Выполнение пальценосовой пробы, рефлексов позы.	
	4	Исследование индивидуального профиля функциональной асимметрии человека.	
	Самостоятельная работа		
	1	Гормон роста и допинг	
	2	Эпифиз у детей и стариков	
	3	Мозжечок и спорт	
	4	Гипофиз и гипоталамус	
<b>Тема 2.6. Периферическая нервная система</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1	Вегетативная нервная система и ее функциональная организация.	
	2	Роль вегетативной нервной системы в поддержании гомеостаза.	
	3	Отличие вегетативной нервной системы от соматической.	
	4	Локализация функций вегетативной нервной системы.	
	5	Роль симпатической нервной системы в обеспечении повышенного уровня функции организма при мышечной деятельности.	
	<b>Контрольная работа</b>		
	1	Физиология нервной системы	
	<b>Практические занятия</b>		
	1	Исследование вегетативных рефлексов.	
<b>Раздел 3. Высшая нервная деятельность.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1	Определение понятия В.Н.Д.	
	2	Роль И.М.Сеченова в формировании представлений о природе произвольных действий.	
	3	Учение И.П.Павлова об условных рефлексах как основе В.Н.Д.	
	4	Принципы учения о В.Н.Д.	
	Самостоятельная работа		
	1	Виды условных рефлексов	
	2	Методы изучения В.Н.Д.	
	<b>Тема 3.1. Учение о высшей нервной деятельности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	
		1	Взаимодействие нервных процессов в коре больших полушарий.
2		Явления иррадиации, концентрации и индукции. Виды индукции: положительная, отрицательная, взаимная.	
3		Аналитико-синтетическая функция коры больших полушарий. Анализ и синтез.	
4		Функциональная мозаика.	
5		Свойства нервных процессов.	
6		Сигнальные системы.	
<b>Практические занятия</b>			
1		Изучение методики оценки силы, подвижности и уравновешенности.	
2		Исследование логического мышления.	
<b>Тема 3.2. Движение и взаимодействие нервных процессов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1	Роль различных отделов ЦНС в регуляции движений	
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	<b>Содержание учебного материала</b>		

<b>Тема3.3.</b> Условные рефлексы	1	Определение условного рефлекса.
	2	Значение условных рефлексов. Виды условных рефлексов.
	3	Условия и механизм выработки условного рефлекса.
	4	Рефлекторный характер речи.
	5	Возрастные особенности выработки условного положительного рефлекса у детей
	6	Рефлекторная природа психических процессов. Память.
	7	Условные рефлексы – физиологическая основа памяти и мышления. Современные их механизмах.
	<b>Практическиезанятия</b>	
	1	Выработка у человека мигательного рефлекса на звонок.
	2	Выработка условного оборонительного рефлекса на звонок.
	Самостоятельная работа	
	1	Физиологическое обоснование форм занятий упражнениями в режиме дня детей
	2	зарядка, физкультминутка, физические упражнения во время больших перемен
	<b>Тема3.4.</b> Торможение условных рефлексов.	<b>Содержаниеучебногоматериала</b>
1		Торможение – понятие и биологическое и физиологическое значение.
2		Внешнее и внутреннее торможение условных рефлексов.
3		Безусловное торможение: внешний тормоз и запредельное торможение.
4		Условное торможение: угасание, дифференцировка, запаздывание, условный торможения при взаимодействии организма с внешней средой.
<b>Практическиезанятия</b>		
1		Выработка и учащение оборонительного рефлекса на раздражитель первой сигнальной системы
<b>Тема3.5.</b> Физиологические принципы мотиваций и эмоций.	<b>Содержаниеучебногоматериала</b>	
	1	Обучение и поведение как форма приспособления к окружающей среде.
	2	Физиологические принципы восприятия.
	3	Физиологические принципы внимания.
	4	Физиологические принципы мышления.
	5	Типологические особенности высшей нервной деятельности.
	<b>Контрольная работа</b>	
	1	Высшая нервная деятельность.
	<b>Практическиезанятия</b>	
	1	Исследование типологических особенностей высшей нервной деятельности методами психологического тестирования.
	2	Исследование агрессивности.
	3	Исследование физиологической сопротивляемости стрессу.
	Самостоятельная работа	
	1	Условные рефлексы – физиологическая основа памяти и мышления
	2	Эмоции и поведенческие реакции организма
3	Роль воспитания и обучения в развитии высшей нервной деятельности ребёнка	
<b>Раздел4</b> Сенсорные системы.  <b>Высшая нервная деятельность.</b>		

<p><b>Тема4.1.</b> Сенсорные системы.</p>	<b>Содержание учебного материала</b>	
	1	Сенсорная система зрения.
	2	Сенсорная система слуха.
	3	Физиология обоняния.
	4	Вкусовая рецепция.
	5	Вестибулярная сенсорная система.
	6	Роль сенсорных систем в управлении движениями.
	<b>Контрольная работа</b>	
	1	Сенсорные системы.
	<b>Практические занятия</b>	
	1	Определение диапазона восприятия звука.
	2	Исследование возбудимости слухового аппарата при адаптации к звуку и восприимчивости к звуку.
	3	Исследование изменения величины зрачка при аккомодации глаза.
	4	Определение размеров поля зрения.
	5	Определение остроты зрения.
	6	Исследование взаимодействия двигательного и зрительного анализаторов при координации движений.
	<b>Самостоятельная работа</b>	
		Презентации:
	1	Близорукость, дальнозоркость, астигматизм
	2	Катаракта и глаукома
3	Врожденная и приобретенная глухота	
4	Заболевания среднего и внутреннего уха	
5	Нарушение цветового зрения	
6	Музыкальный слух	
<p><b>Тема4.2</b> Общая характеристика эндокринной системы.</p>	<b>Содержание учебного материала</b>	
	1	Общая характеристика желез внутренней и смешанной секреции и их роль в регуляции функций организма
	2	Гормоны, их свойства и физиологические механизмы действия.
	3	Функции гормонов гипофиза, передней, промежуточной и задней доли. Роль гормонов в регуляции других желез.
	4	Функции гормонов щитовидной и околощитовидной железы. Гипо – и гиперфункции щитовидной железы, ее влияние на энергетический обмен и связь с симпатической нервной системой в процессах терморегуляции.
	5	Эпифиз – «биологические часы организма».
	6	Функции гормонов надпочечников.
	7	Железы смешанной секреции. Функции поджелудочной и половых желез.
	8	Влияние двигательной активности на эндокринные функции.
	<b>Практические занятия</b>	
	1	Ознакомление с эндокринной системой с помощью муляжей, атласа, электронных ресурсов.
	<b>Самостоятельная работа</b>	
	1	Гормон роста и допинг
	2	Эпифиз у детей и стариков

<p align="center"><b>Раздел5.</b> Физиология висцеральных систем.</p>		
<p align="center"><b>Тема5.1</b> Физиология крови.</p>	<b>Содержание учебного материала</b>	
	1	Внутренняя среда организма. Понятие о системе крови.
	2	Состав и объем крови.
	3	Функции крови.
	4	Физико-химические свойства плазмы.
	5	Строение и функции форменных элементов крови. Система свертывания крови.
	6	Группы крови. Иммуниетет.
	7	Регуляция системы крови.
	<b>Контрольная работа</b>	
	1	Изучение по рисункам и слайдам виды форменных элементов крови.
	<b>Самостоятельная работа</b>	
	1	Зарисовать форменные элементы крови под микроскопом
<p align="center"><b>Тема5.2</b> Физиология сердца.</p>	<b>Содержание учебного материала</b>	
	1	Функциональная организация сердечной мышцы.
	2	Свойства сердца: автоматизм, проводимость, возбудимость и сократимость.
	3	Проводящая система сердца. Природа автоматизма.
	4	Показатели механической работы сердца.
	5	Частота сердечных сокращений сердца. Систолический и минутный объем крови частоты сердечных сокращений от мощности работы.
	6	Сердечный цикл. Электрокардиограмма.
	7	Регуляция работы сердца в покое и при физической нагрузке. Возрастные особенности.
	8	Влияние физической культуры и спорта на сердце.
	<b>Практические занятия</b>	
	1	Оценка ритмичности пульса.
	2	Определение по формуле систолического и минутного объема крови.
	<b>Самостоятельная работа</b>	
		Презентации:
	1	Значение клапанов в движении крови к сердцу
	2	Эндокринная функция сердца
<p align="center"><b>Тема5.3</b> Физиология кровообращения и теплового обмена.</p>	<b>Содержание учебного материала</b>	
	1	Гемодинамика.
	2	Адаптация системы кровообращения к физическим нагрузкам.
	3	Регуляция гемодинамики.
	4	Лимфообращение.
	5	Температурный гомеостаз и тепловой баланс.
	6	Теплоотдача. Роль потовых желез в теплоотдаче. Дегидратация организма. Регуляция.
	7	Адаптация организма к изменениям температуры внешней среды.

**Тема 5.4**  
Физиология дыхания.

<b>Практические занятия</b>	
1	Определение артериального давления при помощи тонометра.
2	Наблюдение капилляров в коже человека (капилляроскопия).
3	Определение нарушения капилляроскопии при переохлаждении.
<b>Самостоятельная работа</b>	
1	Гипертония и её виды
2	Состав и значение лимфы
<b>Содержание учебного материала</b>	
1	Дыхание и его функции.
2	Этапы газообмена в организме.
3	Механизм вдоха и выдоха.
4	Легочные объемы. Должный объем легких.
5	Легочная вентиляция.
6	Газообмен в легких. Диффузия и парциальное давление.
7	Транспорт газов. Газовый состав.
8	Регуляция дыхания.
9	Возрастные и половые особенности дыхания.
10	Влияние физической культуры и спорта на систему дыхания.

**Тема 5.5**  
Физиология пищеварения

<b>Практические занятия</b>	
1	Определение частоты дыхательных движений.
2	Определение жизненной емкости легких и должной жизненной емкости.
3	Определение времени задержки дыхания (пропа Штанг и Генче).
4	Определение жизненного индекса.
<b>Самостоятельная работа</b>	
1	Дыхание при физической нагрузке
2	Дыхательные техники
<b>Содержание учебного материала</b>	
<b>Содержание учебного материала</b>	
1	Общая характеристика пищеварительных процессов.
2	Секреторная, моторная, всасывательная, выделительная, гормональная, защитная функции.
3	Пищеварение в различных отделах пищеварительного тракта.
4	Всасывание продуктов. Роль поджелудочной железы и печени.
5	Регуляция пищеварения.
<b>Контрольная работа</b>	
1	Висцеральные системы.
<b>Практические занятия</b>	
1	Составление пищевого рациона питания спортсменов.
<b>Самостоятельная работа</b>	
Сообщения:	
1	Аппетит, голод, насыщение
2	Низкая и повышенная кислотность желудочного сока и её последствия

<p><b>Разделб</b> Обмен веществ с основами биохимии.</p>		
<p><b>Темаб.1</b> Обмен веществ и энергии.</p>	<p><b>Содержаниеучебногоматериала</b></p>	
1		Сущность обмена веществ и энергии.
2		Процессы ассимиляции (анаболизма) и диссимиляции (катаболизма).
3		Взаимосвязь обмена веществ и энергии. Обмен белков.
4		Элементарный состав организмов.
5		Структура, свойства и биологические функции воды.
6		Неорганические ионы, их свойства и биологические функции.
7		Возрастные особенности обмена веществ.
		<p><b>Практическиезанятия</b></p>
1		Составление таблицы «Уровни организации жизни»
		<p><b>Самостоятельная работа</b></p>
		Сообщения:
1		Легкоусвояемые углеводы, их польза и вред
2		Болезни белкового дефицита
<p><b>Темаб.2</b> Белки.</p>	<p><b>Содержаниеучебногоматериала</b></p>	
1		Состав и строение аминокислот. Свойства аминокислот.
2		Молекулярная масса белков.
3		Конформация молекулы белка.
4		Особенности растворов белков.
5		Электронные свойства белков.
6		Классификация белков.
7		Сложные белки.
8		Синтез белков.
		<p><b>Контрольная работа</b></p>
1		Белки
		<p><b>Самостоятельная работа</b></p>
1		Животные и растительные белки
2		Болезни избытка белка в пищи
<p><b>Темаб.3</b> Ферменты.</p>	<p><b>Содержаниеучебногоматериала</b></p>	
1		Ферменты – основные понятия и термины. Дыхательная цепь.
2		Строение ферментов. Активные центры ферментов.
3		Механизм действия ферментов.
4		Свойства ферментов. Зависимость активности ферментов от температуры, от pH Специфичность действия ферментов.
5		Номенклатура ферментов.
6		Классификация ферментов. Оксидоредуктазы, трансферары, гидролазы, лиазы,
7		Синтез ферментов.
		<p><b>Практическиезанятия</b></p>

**Тема 6.4**  
Углеводы.  
Обмен углеводов.

1	Ферментативное расщепление пероксида водорода.
<b>Самостоятельная работа</b>	
	Ферменты – биологические катализаторы
<b>Содержание учебного материала</b>	
1	Углеводы – полигидроксикарбональные соединения.
2	Классификация углеводов. Леонсахариды: альдозы и кетозы. Производные моносахаридов: олигосахариды: мальтоза, лактоза, сахароза.
3	Полисахариды: крахмал, гликоген, целлюлоза.
4	Обмен углеводов: катаболизм углеводов и гликогена. Распад глюкозы.
5	Биосинтез углеводов.
6	Биосинтез гликогена.

**Тема 6.5**  
Липиды.  
Обмен липидов.

<b>Практические занятия</b>	
1	Энергетическое значение углеводов. Биохимические особенности строения углеводов (моносахариды, дисахариды, полисахариды).
<b>Содержание учебного материала</b>	
1	Липиды – природные неполярные соединения. Природные жирные кислоты.
2	Функции липидов: энергетическая, структурная, транспортная, механическая, терморегуляторная.
3	Классификация липидов: простые липиды, сложные липиды.
4	Биологические мембраны.
5	Обмен липидов.
6	Биосинтез липидов.

**Тема 6.6**  
Общие закономерности обмена. Питание.

<b>Практические занятия</b>	
1	Животные и растительные жиры
<b>Самостоятельная работа</b>	
1	Жиры в рационе спортсмена
<b>Содержание учебного материала</b>	
1	Органические вещества.
2	Энергетическая потребность.
3	Питательные вещества.
4	Минеральные вещества и микроэлементы.
5	Жирорастворимые витамины. Обеспеченность организма витаминами.
6	Водорастворимые витамины.
7	Гормоны. Гормональная система. Метаболизм стероидов и гормонов. Механизм действия. Медиаторы.
8	Клеточный цикл. Деление клеток.
9	Вирусы
<b>Практические занятия</b>	
1	Просчитать витаминный баланс вашего организма
<b>Самостоятельная работа</b>	
1	Водный суточный баланс человека и потеря воды при физической нагрузке

<p align="center"><b>Раздел7</b></p> <p>Общая и частная спортивная физиология с основами биохимии.</p>																			
<p align="center"><b>Тема7.1</b></p> <p>Биохимия мышечного сокращения.</p>	<p align="center"><b>Содержание учебного материала</b></p> <table border="1"> <tr><td>1</td><td>Сократительная система. Организация скелетных мышц.</td></tr> <tr><td>2</td><td>Механизм сокращения мышечных волокон.</td></tr> <tr><td>3</td><td>Электромеханическое сопряжение. Саркоплазматический ретикулум. Регуляция</td></tr> <tr><td>4</td><td>Источник энергии.</td></tr> <tr><td>5</td><td>Нервная ткань. Потенциал покоя и потенциал действия.</td></tr> <tr><td>6</td><td>Метаболическая регуляция мышечного сокращения.</td></tr> </table> <p align="center"><b>Практические занятия</b></p> <table border="1"> <tr><td>1</td><td>Характеристика основных этапов развития физиологии физического воспитания (таблицы).</td></tr> </table> <p align="center">Самостоятельная работа</p> <table border="1"> <tr><td>1</td><td>Биохимические изменения при утомлении</td></tr> </table>	1	Сократительная система. Организация скелетных мышц.	2	Механизм сокращения мышечных волокон.	3	Электромеханическое сопряжение. Саркоплазматический ретикулум. Регуляция	4	Источник энергии.	5	Нервная ткань. Потенциал покоя и потенциал действия.	6	Метаболическая регуляция мышечного сокращения.	1	Характеристика основных этапов развития физиологии физического воспитания (таблицы).	1	Биохимические изменения при утомлении		
1	Сократительная система. Организация скелетных мышц.																		
2	Механизм сокращения мышечных волокон.																		
3	Электромеханическое сопряжение. Саркоплазматический ретикулум. Регуляция																		
4	Источник энергии.																		
5	Нервная ткань. Потенциал покоя и потенциал действия.																		
6	Метаболическая регуляция мышечного сокращения.																		
1	Характеристика основных этапов развития физиологии физического воспитания (таблицы).																		
1	Биохимические изменения при утомлении																		
<p align="center"><b>Тема7.2</b></p> <p>Энергетическое обеспечение мышечного сокращения.</p>	<p align="center"><b>Содержание учебного материала</b></p> <table border="1"> <tr><td>1</td><td>Количественные критерии путей ресинтеза АТФ</td></tr> <tr><td>2</td><td>Аэробный путь ресинтеза АТФ.</td></tr> <tr><td>3</td><td>Анаэробный путь ресинтеза АТФ.</td></tr> <tr><td>4</td><td>Соотношение между различными путями ресинтеза АТФ при мышечной работе.</td></tr> <tr><td>5</td><td>Зоны относительной мощности мышечной работы.</td></tr> </table>	1	Количественные критерии путей ресинтеза АТФ	2	Аэробный путь ресинтеза АТФ.	3	Анаэробный путь ресинтеза АТФ.	4	Соотношение между различными путями ресинтеза АТФ при мышечной работе.	5	Зоны относительной мощности мышечной работы.								
1	Количественные критерии путей ресинтеза АТФ																		
2	Аэробный путь ресинтеза АТФ.																		
3	Анаэробный путь ресинтеза АТФ.																		
4	Соотношение между различными путями ресинтеза АТФ при мышечной работе.																		
5	Зоны относительной мощности мышечной работы.																		
<p align="center"><b>Тема7.3</b></p> <p>Адаптация к мышечной деятельности.</p>	<p align="center"><b>Содержание учебного материала</b></p> <table border="1"> <tr><td>1</td><td>Понятие об адаптации к различным факторам окружающей среды.</td></tr> <tr><td>2</td><td>Биохимические сдвиги при мышечной работе. Основные механизмы нервно-гуморальной регуляции мышечной деятельности. Биохимические изменения в скелетных мышцах, головном мозге, печени, крови, моче.</td></tr> <tr><td>3</td><td>Виды адаптации: Срочная и долговременная.</td></tr> <tr><td>4</td><td>Понятие о функциональных резервах организма. Основные функциональные эффекты.</td></tr> </table> <p align="center"><b>Практические занятия</b></p> <table border="1"> <tr><td>1</td><td>Физиологическая характеристика избранного вида спорта.</td></tr> <tr><td>2</td><td>Адаптационный потенциал (расчет по формуле).</td></tr> <tr><td>3</td><td>Изучение физиологических изменений в организме и их механизмов с момента начала мышечной деятельности и до окончания восстановительного периода.</td></tr> </table> <p align="center"><b>Самостоятельная работа</b></p> <table border="1"> <tr><td>1</td><td>Составить таблицу функциональных резервов организма в покое и при максимальной нагрузке</td></tr> <tr><td>2</td><td>Срочная и долговременная адаптация к физическим нагрузкам</td></tr> </table>	1	Понятие об адаптации к различным факторам окружающей среды.	2	Биохимические сдвиги при мышечной работе. Основные механизмы нервно-гуморальной регуляции мышечной деятельности. Биохимические изменения в скелетных мышцах, головном мозге, печени, крови, моче.	3	Виды адаптации: Срочная и долговременная.	4	Понятие о функциональных резервах организма. Основные функциональные эффекты.	1	Физиологическая характеристика избранного вида спорта.	2	Адаптационный потенциал (расчет по формуле).	3	Изучение физиологических изменений в организме и их механизмов с момента начала мышечной деятельности и до окончания восстановительного периода.	1	Составить таблицу функциональных резервов организма в покое и при максимальной нагрузке	2	Срочная и долговременная адаптация к физическим нагрузкам
1	Понятие об адаптации к различным факторам окружающей среды.																		
2	Биохимические сдвиги при мышечной работе. Основные механизмы нервно-гуморальной регуляции мышечной деятельности. Биохимические изменения в скелетных мышцах, головном мозге, печени, крови, моче.																		
3	Виды адаптации: Срочная и долговременная.																		
4	Понятие о функциональных резервах организма. Основные функциональные эффекты.																		
1	Физиологическая характеристика избранного вида спорта.																		
2	Адаптационный потенциал (расчет по формуле).																		
3	Изучение физиологических изменений в организме и их механизмов с момента начала мышечной деятельности и до окончания восстановительного периода.																		
1	Составить таблицу функциональных резервов организма в покое и при максимальной нагрузке																		
2	Срочная и долговременная адаптация к физическим нагрузкам																		
<p align="center"><b>Тема7.4</b></p> <p>Адаптация к мышечной деятельности.</p>	<p align="center"><b>Содержание учебного материала</b></p> <table border="1"> <tr><td>1</td><td>Критерии классификаций: биохимическая структура, ведущее физическое качество, энергетическая характеристика деятельности скелетных мышц, мощность нагрузки, источник энергии, уровень энергии</td></tr> <tr><td>2</td><td>Позы и движения. Физиологическая характеристика спортивных поз и статических движений стандартные и нестандартные.</td></tr> </table> <p align="center"><b>Практические занятия</b></p>	1	Критерии классификаций: биохимическая структура, ведущее физическое качество, энергетическая характеристика деятельности скелетных мышц, мощность нагрузки, источник энергии, уровень энергии	2	Позы и движения. Физиологическая характеристика спортивных поз и статических движений стандартные и нестандартные.														
1	Критерии классификаций: биохимическая структура, ведущее физическое качество, энергетическая характеристика деятельности скелетных мышц, мощность нагрузки, источник энергии, уровень энергии																		
2	Позы и движения. Физиологическая характеристика спортивных поз и статических движений стандартные и нестандартные.																		



<p><b>Тема 7.5</b></p> <p>Физиологические механизмы развития физических качеств.</p>	1	Характеристика избранного вида спорта по стандартности и нестандартности по
	<b>Содержание учебного материала</b>	
	1	Формы проявления, механизмы и резервы развития силы. Абсолютная и относительная сила. Физиологические особенности тренировки силы мышечными динамическими и статическими упражнениями.
	2	Формы проявления, механизмы и резервы развития быстроты. Время двигательной реакции, скорость выполнения одиночного движения, темп движений. Упражнения, способствующие развитию быстроты.
	3	Формы проявления, механизмы и резервы развития выносливости. Общая и специальная выносливость. Аэробная выносливость. Максимальное потребление кислорода. Особенности дыхания, системе крови, кровообращении.
	4	Понятие о ловкости и гибкости; механизмы и закономерности их развития.
	5	Роль генетических факторов и сенситивных периодов в развитии физических качеств.
	<b>Практические занятия</b>	
	1	Оценка абсолютной и относительной мышечной силы.
	2	Оценка силовой выносливости.
	3	Оценка гибкости тела.
	<b>Содержание учебного материала</b>	
	1	Двигательные умения, навыки и методы исследования.
	2	Физиологические механизмы формирования двигательных навыков: функциональный доминанта, двигательный динамический стереотип.
	3	Физиологические закономерности и стадии формирования двигательных навыков. Компонент двигательного навыка.
4	Физиологические основы формирования двигательных навыков.	
<b>Практические занятия</b>		
1	Оценка координации движений.	
2	Анализ выполненного движения с точки зрения принадлежности стадии двигательного навыка.	
<b>Самостоятельная работа</b>		
	Описать формирование двигательного стереотипа на стадиях разучивания нового двигательного навыка.	
<p><b>Тема 7.7</b></p> <p>Физическая работоспособность.</p>	<b>Содержание учебного материала</b>	
	1	Понятие о физической работоспособности и методические подходы к ее определению.
	2	Принципы и методы тестирования физической работоспособности.
	3	Функциональные пробы.
	4	Связь физической работоспособности с направленностью тренировочного процесса.
	5	Резервы физической работоспособности.
	<b>Практические занятия</b>	
	1	Оценка физической работоспособности.
	<b>Самостоятельная работа</b>	
	1	Физиологические механизмы проявления силы
<p><b>Тема 7.8</b></p> <p>Биохимические основы спортивной работоспособности.</p>	<b>Содержание учебного материала</b>	
	1	Компоненты спортивной тренировки.
	2	Специфичность спортивной работоспособности.
	3	Алактатная, лактатная и аэробная работоспособность.

<p style="text-align: center;"><b>Тема 7.9</b></p> <p>Предстартовое и устойчивое состояние.</p> <p>Предстартовое состояние</p>	4	Биохимические и педагогические методы развития работоспособности.	
	5	Спортивная работоспособность и факторы внешней среды. Влияние температуры, показатели спортивной работоспособности. Механизмы возникновения теплового переохлаждения.	
	6	Возрастные особенности спортивной работоспособности.	
	<b>Практические занятия</b>		
	1	Изучение индивидуальных биологических ритмов.	
	2	Изучение типа суточной работоспособности.	
	3	Физиологическое обоснование спортивной тренировки.	
	4	Пульсометрия урока (составление графика)	
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	1	Роль разминки в зависимости от типа нервной системы	
	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1	Предстартовое состояние.	
	2	Формы проявления и физиологические механизмы предстартовых состояний.	
	3	Регуляция предстартовых состояний, общая и специальная разминка.	
	4	Врабатывание. Физиологические закономерности и механизмы устойчивой работы.	
	5	Устойчивое состояние. Виды состояния устойчивой работоспособности. Истинное устойчивое состояние.	
	6	«Мертвая точка» и «второе дыхание».	
	7	Особые состояния организма при ациклических и статических упражнениях.	
	8	Возрастные особенности.	
	<b>Практические занятия</b>		
	1	Описание признаков предстартового состояния в зависимости от вида спорта.	
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	1	Особые состояния при ситуационных упражнениях	
	<p style="text-align: center;"><b>Тема 7.10</b></p> <p>Физиологические и биохимические основы утомления.</p>	<b>Содержание учебного материала</b>	
		1	Определение и функциональная сущность утомления. Механизмы развития утомления.
		2	Биохимические механизмы утомления. Охранительное или запредельное торможение функций восстановительных и регуляторных систем. Истощение энергетических ресурсов, накопление лактата в утомлении. Повреждение биологических мембран.
		3	Факторы и признаки утомления. Факторы лимитирующие работоспособность.
4		Переутомление и хроническое утомление.	
5		Возрастные особенности.	
<b>Практические занятия</b>			
1		Оценка степени развития утомления по внешним признакам.	
<b>Самостоятельная работа</b>			
1		Критерии предельного времени работы	
2		Переутомление, перенапряжение, перетренированность	

<b>Тема 7.11</b> Физиологические и биохимические основы восстановления.	<b>Содержание учебного материала</b>	
	1	Определение и физиологическая сущность восстановления.
	2	Общая характеристика процессов восстановления.
	3	Восстановительные процессы. После рабочие изменения как отражение следов в нервной системе. Кислородный долг и его компоненты. Восстановление энергии в организме.
	4	Особенности восстановления функций: неравномерность, гетерохронность, фазность, избирательность.
	5	Влияние тренировки на восстановительные процессы.
	6	Мероприятия повышения эффективности восстановления: педагогические, психологические, медико-биологические.
	7	Возрастные особенности восстановления.
	<b>Практические занятия</b>	
	1	Определение эффективности восстановительных мероприятий.
<b>Тема 7.12</b> Физиологические основы оздоровительной физической культуры.	<b>Содержание учебного материала</b>	
	1	Роль физической культуры в современной жизни. Физиологическая характеристика.
	2	Гипокинезия и гиподинамия.
	3	Критерии физического здоровья школьников. Группы здоровья.
	4	Основные формы оздоровительной физической культуры и их влияние на функциональное состояние организма.
	<b>Практические занятия</b>	
	1	Оценка уровня функционального состояния, расчет индекса функциональных изменений.
	<b>Самостоятельная работа</b>	
	1. Влияние занятий физическими упражнениями на умственную работоспособность.	
<b>Тема 7.13</b> Заключительный урок по всему курсу	<b>Подготовка к экзамену</b>	

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 ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета физиологии, анатомии и гигиены.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству студентов;
- рабочее место преподавателя;
- учебная доска;
- учебно-методический комплекс по дисциплине;
- комплект учебно-наглядных пособий:

*муляжи:*

1. Модель «Тело человека (в разрезе)»
2. Скелет человека
3. Модели внутренних органов человека

*таблицы и схемы:*

1. Схема строения клетки
2. Деление клетки. Клеточный цикл.
3. Виды тканей
4. Изменение пропорций тела в процессе роста человека
5. Строение костей и типы их соединения
6. Нарушения осанки человека
7. Мышцы тела человека
8. Клетки крови
9. Сердце
10. Схема кровообращения
11. Органы дыхания
12. Горланы органы полости рта при дыхании и глотании
13. Органы пищеварения
14. Зубы
15. Положение эндокринных желез тела человека
16. Взаимовлияние органов гипоталамо-гипофизарной системы
17. Зрительный анализатор
18. Слуховой анализатор
19. Строение спинного мозга
20. Отделы головного мозга

21. Основание головного мозга и места выхода корешков черепных нервов
22. Строение коры больших полушарий
23. Строение кожи
24. Органы выделения

Технические средства обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением, мультимедиапроектор, экран.

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

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

##### **Основные источники:**

1. Гайворонский, И. В. Анатомия и физиология человека [Текст]: Учебное пособие для СПО/ И. В. Гайворонский. – 3-е изд. – М.: Академия, 2012. – 496 с.
2. Голубев В. В. Основы педиатрии и гигиена детей раннего и дошкольного возраста; учебник для студентов высшего профессионального образования. М.: издательский центр «Академия», 2012
3. Сапин, М. Р. Анатомия и физиология человека (с возрастными особенностями детского организма) [Текст]: учебник для СПО/ М. Р. Сапин, В. И. Сивоглазов. – М.: Академия, 2012. – 381 с.
4. Федюкович, Н. И. Анатомия и физиология человека [Текст]: учебник для СПО/ Н. И. Федюкович. – Ростов-н/Д.: Феникс, 2011. – 478 с.
5. Фомин Н. А. Физиология человека; учебное пособие для студентов факультетов физической культуры педагогических институтов. М.: Академия, 2013

##### **Дополнительные источники**

1. Безруких, М. М. Возрастная физиология (физиология развития ребенка) [Текст] : учеб. пособие. — М.: Академия, 2002. — 416 с.
2. Безруких, М. М. Хрестоматия по возрастной физиологии [Текст] М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. — М.: Академия, 2002. — 288 с.
3. Билич, Г. Л. Биология. Полный курс. Анатомия [Текст]: учебное пособие. Т. 1. / Г. Л. Билич, В. А. Крыжановский. — М.: Оникс, 2007. — 560 с.
4. Константинов, В. М. Биология [Текст]: учебник/ В. М. Константинов. М.: Академия, 2010. — 436 с.
5. Леонтьева, Н. Н. Анатомия и физиология детского организма [Текст] Н. Н. Леонтьева, К. В. Маринова. — М.: Просвещение, 2005. — 287 с.
6. Любимова, З. В. Возрастная физиология [Текст]: учебник: в 2 ч./

3. В. Любимова, К. В. Маринова, А. А. Никитина. — М.: ВЛАДОС, 2004. — Ч. 1. — 304 с.
7. Сапин, М. Р. Анатомия и физиология детей и подростков [Текст]: Учебное пособие / М. Р. Сапина. — М.: Академия, 2005. — 432 с.
8. Чебышев, Н. В. Биология [Текст]: учебник / Н. В. Чебышев. — М.: Академия, 2009. — 395 с.
9. Хрипкова, А. Г. Возрастная физиология и школьная гигиена [Текст] / А. Г. Хрипкова. — М.: Академия, 2004.

**Интернет –ресурсы:**

1. Возрастная анатомия, физиология... [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://dou.ucoz.ru>.
2. Естественно-научный образовательный портал [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://en.edu.ru>.

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

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Коды формируемых профессиональных и общих компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>уметь:</b>		
У1. Измерять и оценивать физиологические показатели организма человека; У 2. оценивать функциональное состояние и его работоспособность, в т.ч. с помощью лабораторных методов; У.3 оценивать факторы внешней среды с точки зрения влияния на функционирование и развитие	ОК1,2,5,7 - 10 ПК 1.1- 1.4; 2.1, 2.2,2.4, 2.5 3,2-3.4	- оценка результатов выполнения практических работ; анализ результатов практических работ



<p>организма человека в детском, подростковом и юношеском возрасте;</p> <p>У 4. использовать знания биохимии для определения нагрузок при занятиях физической культурой;</p> <p>У 5. применять знания по физиологии и биохимии при изучении профессиональных модулей;</p>		
<p><b>знать:</b></p>		
<p>З 1. физиологические характеристики основных процессов жизнедеятельности организма человека;</p> <p>З 2. понятия метаболизма, гомеостаза, физиологической адаптации человека;</p> <p>З 3. регулирующие функции нервной и эндокринной системы;</p> <p>З 4. роль центральной нервной системы в регуляции движений;</p> <p>З 5. особенности физиологии детей, подростков и молодежи;</p> <p>З 6. взаимосвязи физических нагрузок и функциональных возможностей организма;</p> <p>З 7. физиологические закономерности двигательной активности и процессов восстановления;</p> <p>З 8. механизмы энергетического</p>	<p>ОК1,2,5,7 - 10 ПК 1.1- 1.4; 2.1, 2.2,2.4, 2.5 3,2-3.4</p>	<p>- оценка результатов выполнения практических работ;</p> <p>анализ результатов практических работ</p> <p>- защита рефератов;</p> <p>Анализ выполненного сообщения</p> <p>- устный опрос</p> <p>Собеседование по выполнению устного ответа</p> <p>- защита презентаций;</p> <p>взаимоанализ</p>

<p>обеспечения различных видов мышечной деятельности;</p> <p>3 9. биологические основы развития физических качеств;</p> <p>3 10. биохимические основы питания;</p> <p>3 11. общие закономерности и особенности обмена веществ при занятиях физической культурой;</p> <p>3 12. возрастные особенности биохимического состояния организма.</p>		
--	--	--

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
РЕСПУБЛИКИ ХАКАСИЯ  
«ЧЕРНОГОРСКИЙ ТЕХНИКУМ ТОРГОВЛИ И СЕРВИСА»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебной дисциплины	<u>Гигиенические основы физического воспитания</u>
специальность	<u>49.02.01 Физическая культура</u>

Разработана на основе Федерального  
государственного образовательного  
стандарта по специальности среднего  
профессионального образования  
49.02.01 Физическая культура (углубленная подготовка), утвержденного  
приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27  
октября 2014 г. № 1351  
Заместитель директора по учебно-методической работе  
\_\_\_\_\_ /Тельпук В.С./

Организация-разработчик: ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
РЕСПУБЛИКИ ХАКАСИЯ «ЧЕРНОГОРСКИЙ ТЕХНИКУМ ТОРГОВЛИ И  
СЕРВИСА»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 5</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>11</b>

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

## **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППССЗ в соответствии с ФГОС по специальности СПО 49.02.01 Физическая культура / учитель физической культуры.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована на курсах повышения квалификации учителей физической культуры общеобразовательных школ, которые имеют среднее профессиональное (педагогическое) образование.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалиста среднего звена:** общепрофессиональная дисциплина профессионального цикла.

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

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

У 1. использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);

У 2. составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок;

У 3. определять суточный расход энергии, составлять меню;

У 4. обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях школы при занятиях физическими упражнениями, организация учебно-воспитательного процесса;

У 5. применять знания по гигиене при изучении профессиональных модулей;

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

З 1. основы гигиены детей и подростков;

З 2. гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;

З 3. понятия медицинской группы;

З 4. гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой;

З 5. вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности;

З 6. основы профилактики инфекционных заболеваний;

З 7. основы гигиены питания детей, подростков и молодежи;

З 8. гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий;

З 9. гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи;

З 10. основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями,

спортом;

З 11. гигиенические основы закаливания;

З 12. гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы;

#### **Общие компетенции:**

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

#### **Профессиональные компетенции:**

ПК 1.1 Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК 1.2 Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 1.3 Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.

ПК 1.4 Анализировать учебные занятия.

ПК 1.5 Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре.

ПК 2.1 Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.2 Проводить внеурочные мероприятия и занятия

ПК 2.3 Мотивировать обучающихся, родителей (лиц их заменяющих) к участию в физкультурно – спортивной деятельности

ПК 2.4 Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся

ПК 2.5 Анализировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.6 Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 3.1 Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе федерального государственного образовательного стандарта и примерных основных образовательных программ с учетом типа образовательной организации, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся.

ПК 3.2 Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области начального общего образования на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.3 Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

ПК 3.4 Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 58 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 38 часов;

самостоятельной работы обучающегося 20 часов.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>58</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>38</b>
в том числе:	
практические занятия	20
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>20</b>
в том числе:	
реферат	6
презентация	5
Составление расписания дня, который соответствует гигиеническим нормам и индивидуальным особенностям	2
Разработка мероприятия по профилактике простудных заболеваний	2
Разработка плана спортивного сооружения	2
Составление плана расположения школы и спортивной площадки,	2



соответствующих требованиям Составление рациона питания для спортсменов	<i>1</i>
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета</i>	

**2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины  
гигиенические основы физического воспитания**

Наименование разделов и тем 1	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрена) 2				
<b>РАЗДЕЛ 1.</b>	<b>ГИГИЕНА КАК ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ</b>				
<b>Тема 1.1. Гигиена и санитария</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Предмет, цель и задачи гигиены</p> <p>2. Гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Понятие о гигиене и санитарии</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Реферат: Физиолого-гигиенические методы исследования Индивидуальное и общественное здоровье</p>				
<b>Тема 1.2 Структура здорового образа жизни и характеристика его основных элементов</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <table border="1"> <tr> <td align="center">1</td> <td>Гигиена как основа профилактики заболеваний</td> </tr> <tr> <td align="center">2</td> <td>Основы профилактики инфекционных заболеваний</td> </tr> </table> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Составление индивидуальной программы формирования здорового образа жизни</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Реферат: Вредные привычки</p>	1	Гигиена как основа профилактики заболеваний	2	Основы профилактики инфекционных заболеваний
1	Гигиена как основа профилактики заболеваний				
2	Основы профилактики инфекционных заболеваний				
<b>Тема 1.3 Гигиеническая характеристика основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <table border="1"> <tr> <td align="center">1.</td> <td>Гигиенические принципы организации занятий физическими упражнениями</td> </tr> <tr> <td align="center">2.</td> <td>Медицинские группы</td> </tr> </table> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Составление спортивного мероприятия с применением основных форм занятий</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Презентация: Основные формы занятий физической культурой</p>	1.	Гигиенические принципы организации занятий физическими упражнениями	2.	Медицинские группы
1.	Гигиенические принципы организации занятий физическими упражнениями				
2.	Медицинские группы				
<b>РАЗДЕЛ 2.</b>	<b>ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, ГИГИЕНА ОДЕЖДЫ И ОБУВИ ФИЗКУЛЬТУРНИКА И СПОРТСМЕНА</b>				
<b>Тема 2.1. Основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <table border="1"> <tr> <td align="center">1</td> <td>Личная гигиена, гигиена тела и полости рта</td> </tr> <tr> <td align="center">2</td> <td>Гигиена одежды и обуви</td> </tr> </table> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Анализ суточного режима с точки зрения его рациональности.</p> <p>Личная гигиена физкультурника и спортсмена</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Составление распорядка дня, который соответствует гигиеническим нормам и индивидуальным особенностям</p>	1	Личная гигиена, гигиена тела и полости рта	2	Гигиена одежды и обуви
1	Личная гигиена, гигиена тела и полости рта				
2	Гигиена одежды и обуви				
<b>Тема 2.2.</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <table border="1"> <tr> <td align="center">1</td> <td>Принципы и виды закаливания</td> </tr> </table>	1	Принципы и виды закаливания		
1	Принципы и виды закаливания				

<b>Гигиенические основы закаливания</b>	2	Закаливание, его роль в профилактике простудных заболеваний
	<b>Практические занятия</b>	
	Составление перечня мероприятий по профилактике инфекционных заболеваний в виде спорта	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	
Разработка мероприятия по профилактике простудных заболеваний		
<b>РАЗДЕЛ 3.</b>	<b>ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К МЕСТАМ ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ</b>	
<b>Тема 3.1 Гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	
	1	Типы и размещения спортивных сооружений
	2	Гигиенические требования к строительным материалам
	<b>Практические занятия</b>	
	Гигиеническая оценка спортивного зала	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	
	Разработка плана спортивного сооружения	
<b>Тема 3.2. Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	
	1	Организация учебно-воспитательного процесса, расположение здания школы
	2	Требования в здании и помещениях школы
	<b>Практические занятия</b>	
	Анализ плана расположения школы и спортивной площадки	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	
	Составление плана расположения школы и спортивной площадки, соответствующим требованиям	
<b>РАЗДЕЛ 4.</b>	<b>РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ</b>	
<b>Тема 4.1. Основы гигиены питания детей, подростков и молодежи</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	
	1	Общие сведения о рациональном питании. Соответствии пищи определенным гигиеническим требованиям
	2	Основные компоненты пищи: белки, жиры, углеводы, витамины, минералы, компоненты, вода
	<b>Практические занятия</b>	
	Анализ особенностей своего питания за неделю.	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	
	Составление рациона питания для спортсменов	
<b>Тема 4.2 Рациональное питание при активных занятиях физическими упражнениями</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	
	1	Питание на дистанции
	2	Питание в период ответственных соревнований
	<b>Практические занятия</b>	
	Оценка студентом оздоровительной роли собственного питания на основе анализа раскладки	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	
	Презентация Роль питания в жизни человека	
	<b>Всего</b>	



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета анатомии, физиологии и гигиены человека.

Оборудование учебного кабинета: автоматизированное рабочее место преподавателя, рабочая доска, комплект учебников, комплект плакатов, комплект методических указаний.

Технические средства обучения: мультимедийная установка, интерактивная доска.

Библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернета.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

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

Основные источники:

1. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры по дисциплинам предметной подготовки [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. / Под ред. И.М.Туревского. – М.: «Академия», 2013.
2. Вайнауб, Я. С. и др. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособ для студ. высш. учеб. завед. / Я. С. Вайнауб. – М.: Академия, 2014
3. Багнетова, Е.А. Гигиена физического воспитания и спорта: курс лекций [Текст]: учеб. Пособие / Е.А. Багнетова. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 251с.

Дополнительные источники:

1. Алексеев, С.В., Хаймович М.Л. Производственный шум [Текст] / С.В. Алексеев, М.Л. Хаймович . – Л.: Медицина, 1991. – С.136.
2. Антропова, М.В. Школьная гигиена [Текст] / М.В. Антропова . – М.: Медицина, 1970.
3. Гигиена детей и подростков: Руководство для санитарных врачей [Текст] / под редакцией Г.Н. Сердюковской, А.Г. Сухарева. – М.: Медицина, 1986. – С.496.
4. Гигиеническая оценка условий обучения школьников [Текст] / под редакцией Н.В. Анисимовой, С.А. Каралашвили. – М.: Сфера, 2002. –С. 48.
5. Здоровье матери и ребенка. Энциклопедия. – Киев: Бажана, 1993.
6. Ицкова, А.И. Наш быт глазами врача [Текст] / А.И. Ицкова. – М.: Медицина, 1991. – С.144.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.medicusdoc.ru/med-docs-399-1.html>
2. <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/gigienicheskie-osnovy-fizicheskogo-vospitaniya>
3. <http://www.referat.ru/referats/view/27506>
4. <http://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=134907>
5. [http://www.tspu.ru/res/fizvosp/hygiene/g\\_4.htm](http://www.tspu.ru/res/fizvosp/hygiene/g_4.htm)
6. <http://www.clamber.ru/511-gigiena-massovogo-sporta-glava-vi-gigienicheskie-osnovy-fizicheskogo-vospitaniya-shkolnikov.html>
7. <http://all-gigiena.ru/lit/314-2011-01-13-13-11-53>
8. <http://www.fizkulturai-sport.ru/fizvospitanie/teoriya/299-gigienicheskie-osnovy-zakalivaniya.html>
9. <http://www.blackpantera.ru/gigiena/31354/>

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Коды формируемых профессиональных и общих компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>уметь:</b>		
У 1. использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);	ОК1-5,8,10 ПК 1.1, 1.3; 2.2,2.4, 3.2,.	- оценка результатов выполнения практических работ; анализ результатов практических работ
У 2. составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок;	ОК 1-8,11 ПК 1.1 – 1.3; 2.1 – 2.4; 3.2,3.3	- оценка результатов выполнения практических работ; анализ результатов практических работ
У 3. определять суточный расход энергии, составлять меню;	ОК 3 – 5,8,9,10 ПК 2.1 , 2.2, 2.6, 3.1,3.3	-защита презентаций; взаимооценка
У 4. обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях школы при занятиях физическими упражнениями, организация учебно-воспитательного процесса;	ОК 2 – 8,11 ПК 2.2, 2.3, 2.5, 2.6, 3.1, 3,4	- оценка результатов выполнения практических работ; анализ результатов практических работ
У 5. применять знания по гигиене при изучении профессиональных модулей;	ОК 1 – 8,10,11 ПК 2.2, 2.4, 2.6, 3.2,3.3	устный опрос; Собеседование по выполнению устного задания
<b>знать:</b>		
З 1. основы гигиены детей и подростков;	ОК1-5,8,10 ПК 1.1, 1.3; 2.2,2.4, 3.2,.	- оценка результатов выполнения практических работ;

		анализ результатов практических работ
3 2. гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;	ОК 1 – 8,10,11 ПК 2.2, 2.4, 2.6, 3.2,3.3	- защита рефератов; Анализ выполненного сообщения
3 3. понятия медицинской группы;	ОК 2 – 8,11 ПК 1.2, 1.3, 2.2, 2.3, 2.5, 2.6, 3.1, 3,4	- оценка результатов выполнения практических работ; анализ результатов практических работ
3 4. гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой;	ОК 1-8,11 ПК 1.1 – 1.3; 2.1 – 2.4; 3.2,3.3	- оценка результатов выполнения практических работ; анализ результатов практических работ
3 5. вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности;	ОК 1,4,6,8,10 ПК 1.1, 1.4, 1.5, 2,3,2.4, 3.2,3.4	- устный опрос Собеседование по выполнению устного ответа
3 6. основы профилактики инфекционных заболеваний;	ОК 2 – 8,11 ПК 1.2, 1.4, 2.2, 2.3, 2.5, 2.6, 3.1, 3,4	- защита презентаций; Анализ презентационного материала
3 7. основы гигиены питания детей, подростков и молодежи;	ОК 1,4,6,8,10 ПК 1.1, 1.4, 1.5, 2,3,2.4, 3.2,3.4	- оценка результатов выполнения практических работ; анализ результатов практических работ
-3 8. гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий;	ОК 1 – 9,12 ПК 1.1, 1.4, 1.5, 2,3,2.4, 3.2,3.4	- защита презентаций; самоанализ
3 9. гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи;	ОК 1 – 9,12 ПК 1.1, 1.4, 1.5, 2,3,2.4, 3.2,3.4	-оценка результатов выполнения практических работ;

		анализ результатов практических работ
З 10. основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;	ОК 1,4,6,8,10 ПК 1.1, 1.4, 1.5, 2,3,2.4, 3.2,3.4	- оценка результатов выполнения практических работ; анализ результатов практических работ
З 11. гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы;	ОК 1 – 8,10,11 ПК 2.2, 2.4, 2.6, 3.2,3.3	- защита презентаций; взаимоанализ
З 12. гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы;	ОК 2 – 8,11 ПК 1.2, 1.3, 2.2, 2.3, 2.5, 2.6, 3.1, 3,4	- оценка результатов выполнения практических работ; анализ результатов практических работ
З 13. физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании.	ОК 1 – 8,10,11 ПК 2.2, 2.4, 2.6, 3.2,3.3	- защита реферата; взаимоанализ



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
РЕСПУБЛИКИ ХАКАСИЯ  
«ЧЕРНОГОРСКИЙ ТЕХНИКУМ ТОРГОВЛИ И СЕРВИСА»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебной дисциплины	<u>Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа</u>
специальность	<u>49.02.01 «Физическая культура»</u>

**Разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура (углубленная подготовка), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 октября 2014 г. № 1351**  
**Заместитель директора по учебно-методической работе**  
\_\_\_\_\_ /Тельпук В.С./

**Организация-разработчик: ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ ХАКАСИЯ «ЧЕРНОГОРСКИЙ ТЕХНИКУМ ТОРГОВЛИ И СЕРВИСА»**

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОСНОВЫ ВРАЧЕБНОГО КОНТРОЛЯ, ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И МАССАЖА

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППССЗ в соответствии с ФГОС по специальности СПО 49.02.01 Физическая культура / учитель физической культуры.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована на курсах повышения квалификации учителей физической культуры общеобразовательных школ, которые имеют среднее профессиональное (педагогическое) образование.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалиста среднего звена:** общепрофессиональная дисциплина профессионального цикла.

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

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

У 1. взаимодействовать с медицинским работником при проведении врачебно-педагогических наблюдений, обсуждать их результаты;

У 2. проводить простейшие функциональные пробы;

У 3. под руководством врача разрабатывать комплексы и проводить индивидуальные и групповые занятия лечебной физической культуры;

У 4. использовать основные приемы массажа и самомассажа.

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

З 1. цели, задачи и содержание врачебного контроля за лицами, занимающимися физической культурой;

З 2. назначение и методику проведения простейших функциональных проб;

З 3. значение лечебной физической культуры в лечении заболеваний и травм, механизмы лечебного воздействия физических упражнений;

З 4. средства, формы и методы занятий лечебной физической культурой, классификацию физических упражнений в лечебной физической культуре;

З 5. дозирование и критерии величины физической нагрузки в лечебной физической культуре;

З 6. показания и противопоказания при назначении массажа и ЛФК;

З 7. основы методики лечебной физической культуры при травмах, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата;

З 8. методические особенности проведения занятий по лечебной физической культуре и массажу с детьми школьного возраста;

З 9. особенности коррекции нарушений в физическом развитии и состоянии здоровья школьников, отнесенных к специальной медицинской группе, подготовительной медицинской группе;

З 10. понятие о массаже, физиологические механизмы влияния массажа на организм;

З 11. основные виды и приемы массажа.

**Общие компетенции:**

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения

профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

#### **Профессиональные компетенции**

ПК 1.1 Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК 1.2 Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 1.3 Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.

ПК 1.4 Анализировать учебные занятия.

ПК 1.5 Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре.

ПК 2.1 Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.2 Проводить внеурочные мероприятия и занятия

ПК 2.3 Мотивировать обучающихся, родителей (лиц их заменяющих) к участию в физкультурно – спортивной деятельности

ПК 2.4 Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся

ПК 2.5 Анализировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.6 Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 3.1 Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе федерального государственного образовательного стандарта и примерных основных образовательных программ с учетом типа образовательной организации, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся.

ПК 3.2 Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.3 Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

ПК 3.4 Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 51 час, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 34 часа;  
самостоятельной работы обучающегося 17 часов.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>51</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>34</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>15</i>
контрольные работы	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>17</i>
в том числе:	
Составление дневника самоконтроля для избранного вида спорта	
Подготовка электронной презентации по предложенной теме	
Подготовка рефератов по выбору	
Составление глоссария	
Заполнение таблицы « Основные приемы массажа»	
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины **ОСНОВЫ ВРАЧЕБНОГО КОНТРОЛЯ, ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И МАССАЖА**

Наименование разделов и тем <b>1</b>	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены) <b>2</b>
<b>Раздел 1.</b>	<b>Врачебный контроль за лицами, занимающимися физической культурой и спортом</b>
<b>Тема 1.1. Основы врачебного контроля</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1 Цели, задачи и содержание врачебного контроля. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом</p> <p>2 Врачебно-педагогические наблюдения</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Формы организации и методика врачебно-педагогического наблюдения</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>1. Составление схемы дневника самоконтроля для избранного вида спорта</p>
<b>Тема 1.2. Методика проведения функциональных проб</b>	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>1 Трехмоментная комбинированная функциональная проба Летунова.</p> <p>2 Методика проведения Гарвардского степ-теста</p>
<b>Раздел 2.</b>	<b>Лечебная физическая культура в лечении заболеваний и травм</b>
<b>Тема 2.1. Общие основы лечебной физической культуры</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1 Механизмы лечебного воздействия физических упражнений</p> <p>2 Средства, методы, формы занятий ЛФК</p> <p>3 Классификация физических упражнений в ЛФК</p> <p>4 Дозирование и критерии величины физической нагрузки в ЛФК</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Особенности коррекции нарушений в физическом развитии и состоянии здоровья школьников отнесенных к специальной медицинской группе, подготовительной медицинской группы</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>1. Подготовка электронной презентации по предложенной теме</p>
<b>Тема 2.2. Методика лечебной физической культуры в лечении заболеваний и травм</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Методические особенности проведения занятий по ЛФК с детьми школьного возраста</p> <p>2. Показания и противопоказания при назначении ЛФК</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Основы методики ЛФК при травмах</p> <p>2. Основы методики ЛФК при заболеваниях органов дыхания</p> <p>3. Основы методики ЛФК при заболеваниях внутренних органов</p> <p>4. Основы методики ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы</p> <p>5. Основы методики ЛФК при заболеваниях нервной системы</p> <p>6. Основы методики ЛФК при деформациях и заболеваниях ОДА</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>1. Подготовка рефератов по выбору</p> <p>2. Составление глоссария</p>
<b>Раздел 3</b>	<b>Общие основы массажа</b>
<b>Тема 3.1 Понятие о массаже</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Физиологические механизмы влияния массажа на организм</p> <p>2. Классификация массажа</p> <p>3. Основные виды и приемы массажа</p> <p><b>Практические занятия</b></p>

	1. Основные виды и приемы массажа
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>
	1. Заполнение таблицы « Основные приемы массажа»
	Зачет



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия **учебного кабинета**: лечебной физической культуры и врачебного контроля, массажа;

##### **Лабораторий:**

физической и функциональной диагностики.

##### **Оборудование учебного кабинета:**

автоматизированное рабочее место преподавателя, рабочая доска, комплект учебников, комплект методических указаний.

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

мультимедийная установка, интерактивная доска.

##### **Оборудование лаборатории и рабочих мест лаборатории:**

кресло массажное, ковер гимнастический, сантиметровая лента, весы медицинские, динамометр ручной и становой, ростометр, спидометр, тонометр, секундомер, гантели; наглядный материал – электронные пособия, плакаты, картотеки

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

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

Основные источники:

1. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура [Текст] / Э.Н. Вайнер.- Москва : КноРус, 2015. — 346 с.

Дополнительные источники:

1. Коробейников, И.К. Физическое воспитание [Текст]: Учеб. пособие для ср. спец. учеб. заведений / И.К. Коробейников. - М.: Высш. шк., 2004. - 336 с.
2. Настольная книга учителя физической культуры [Текст]: Справ.- метод. пособие / Б.И. Мишин. - М.: ООО «Издательство АСТ».
3. Физическая культура студента [Текст]: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2010-448с.
4. Дубровский, В.И. Лечебный массаж [Текст]: Учеб. для студентов высш. учеб. заведений. Изд. перераб и доп.-м. / В.И. Дубровский. – Гуманит изд. центр Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2010-464с.
5. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура [Текст]: учебник для студ. высш. учебн. завед./ С.Н. Попов.- 3-е изд. стер. – М.: изд. центр «Академия», 2006.- 416с.

##### **Интернет – ресурсы**

1. Всероссийский интернет-педсовет [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://pedsovet.org>.
2. Департамент образования и науки Кемеровской области [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://edu.kem.ru/>
3. Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Электронная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://window.edu.ru>.
4. Издательский дом «Первое сентября» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.1september.ru>.
5. Министерство образования и науки Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://mon.gov.ru/>
6. Электронная библиотека образовательных и просветительских изданий [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.iqlib.ru/>.  
Электронная гуманитарная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим

доступа: <http://www.gumfak.ru>.

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

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Коды формируемых профессиональных и общих компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>уметь:</b>		
У1. взаимодействовать с медицинским работником при проведении врачебно-педагогических наблюдений, обсуждать их результаты;	ОК 1,2,6,7,8. ПК 1.1, 1.5, 2.1, 2.6, 3.2	-Заполнение протокола -Оценка результатов выполнения практических работ
У2. проводить простейшие функциональные пробы;	ОК 1-4, 6-10 ПК 1.1, 1.5, 2.1, 2.6, 3.2	-Заполнение протокола -Оценка результатов выполнения практических работ
У3. под руководством врача разрабатывать комплексы и проводить индивидуальные и групповые занятия лечебной физической культуры;	ОК 1-4, 6-10,12 ПК 1.1-1.5, 2.1-2.6, 3.2-3.4	- составление конспекта урока - составление комплекса упражнений - Оценка результатов выполнения практических работ
У4. использовать основные приемы массажа и самомассажа.	ОК 1-4, 8,10 ПК 1.1-1.2, 2.1-2.2	- заполнение таблицы - Оценка результатов выполнения практических работ
<b>знать:</b>		
З1. цели, задачи и содержание врачебного контроля за лицами, занимающимися физической культурой;	ОК 1-5, 7-10, 12 ПК 1.1-1.5, 2.1-2.6, 3.2-3.4	- оценка заполнения дневника самоконтроля Оценка результатов выполнения практических и самостоятельных работ
З2. назначение и методику проведения простейших функциональных проб;	ОК 1-4, 6-10 ПК 1.1, 1.5, 2.1, 2.6, 3.2	- оценка сообщений. - оценка результатов выполнения практических и самостоятельных работ;
З3. значение лечебной	ОК 1-5, 7-10, 12	- оценка составления

физической культуры в лечении заболеваний и травм, механизмы лечебного воздействия физических упражнений;	ПК 1.1-1.5, 2.1-2.6, 3.2-3.4	комплексов лечебной гимнастики; - оценка составления план-конспекта занятия с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья; - оценка компьютерной презентации
34. средства, формы и методы занятий лечебной физической культурой, классификацию физических упражнений в лечебной физической культуре;	ОК 1-5, 7-10, 12 ПК 1.1-1.5, 2.1-2.6, 3.2-3.4	- оценка составленного конспекта урока; - оценка результатов выполнения практических работ
35. дозирование и критерии величины физической нагрузки в лечебной физической культуре;	ОК 1-5, 7-10, 12 ПК 1.1-1.5, 2.1-2.6, 3.2-3.4	- оценка составленного комплекса упражнений - оценка результатов выполнения практических работ
36. показания и противопоказания при назначении массажа и ЛФК;	ОК 1-4, 8,10 ПК 1.1-1.2, 2.1-2.2	- оценка составленного комплекса упражнений - оценка результатов выполнения практических работ
37. основы методики лечебной физической культуры при травмах, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, при деформациях и заболеваниях опорно- двигательного аппарата;	ОК 1-5, 7-10, 12 ПК 1.1-1.5, 2.1-2.6, 3.2-3.4	оценка защиты рефератов - оценка составленных комплексов лечебной гимнастики
38. методические особенности проведения занятий по лечебной физической культуре и массажу с детьми школьного возраста;	ОК 1-5, 7-10, 12 ПК 1.1-1.5, 2.1-2.6, 3.2-3.4	- оценка составленного фрагмента урока; - оценка результатов выполнения практических работ
39. особенности коррекции нарушений в физическом развитии и состоянии здоровья школьников, отнесенных к специальной медицинской группе, подготовительной медицинской группе;	ОК 1-5, 7-10, 12 ПК 1.1-1.5, 2.1-2.6, 3.2-3.4	- оценка составленного фрагмента урока; - оценка результатов выполнения практических работ

310.понятие о массаже, физиологические механизмы влияния массажа на организм;	ОК 1-4, 8,10 ПК 1.1-1.2, 2.1-2.2	- заполнение таблицы - Оценка результатов выполнения практических работ
311. основные виды и приемы массажа.	ОК 1-4, 8,10 ПК 1.1-1.2, 2.1-2.2	- заполнение таблицы - Оценка результатов выполнения практических работ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
РЕСПУБЛИКИ ХАКАСИЯ  
«ЧЕРНОГОРСКИЙ ТЕХНИКУМ ТОРГОВЛИ И СЕРВИСА»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебной дисциплины Основы биомеханики

специальность 49.02.01 Физическая культура

Разработана на основе Федерального  
государственного образовательного  
стандарта по специальности среднего  
профессионального образования  
49.02.01 Физическая культура (углубленная подготовка), утвержденного приказом  
Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 октября 2014 г. №  
1351

Заместитель директора по учебно-методической работе

\_\_\_\_\_ /Тельпук В.С./

Организация-разработчик: ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ  
ХАКАСИЯ «ЧЕРНОГОРСКИЙ ТЕХНИКУМ ТОРГОВЛИ И СЕРВИСА»

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов</b>	<b>стр.</b>
1	ПАСПОРТ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

# 1. ПАСПОРТ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ОСНОВЫ БИОМЕХАНИКИ»

## Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Основы биомеханики» является частью ППССЗ в соответствии с ФГОС по специальности СПО 49.02.01 Физическая культура.

### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ.

Учебная дисциплина «Основы биомеханики» относится к профессиональному циклу ППССЗ.

#### **Формируемые общие компетенции:**

ОК-1. понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес;

ОК-10. осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей;

ОК-12. владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности;

#### **Формируемые профессиональные компетенции:**

ПК-1.1. определять цели и задачи, планировать учебные занятия

ПК-1.2. проводить учебные занятия по физической культуре

ПК-1.3. осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения

ПК-1.4. анализировать учебные занятия

ПК-2.1. определять цели и задачи планировать внеурочные мероприятия и занятия

ПК-2.2. проводить внеурочные мероприятия и занятия

ПК-2.4. осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся

ПК-2.5. анализировать внеурочные мероприятия

ПК-3.1. выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе федерального государственного образовательного стандарта и примерных основных образовательных программ с учетом типа образовательной организации, особенностей класса\группы и отдельных обучающихся

ПК-3.2. систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК-3.3. оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.



ПК-3.4. участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания

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

Цель дисциплины «Основы биомеханики» - показать целостность и надежность строения и функции двигательной системы человека при организации рациональной деятельности в разных сферах физической культуры и спорта.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **иметь практический опыт:**

**ПО 1. проведения диагностики физической подготовленности обучающихся.**

#### **уметь:**

У1. применять знания по биомеханике при изучении профессиональных модулей и в профессиональной деятельности;

У2. проводить биомеханический анализ двигательных действий;

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

31. основы кинематики и динамики движений человека;

32. биомеханические характеристики двигательного аппарата человека;

33. биомеханику физических качеств человека;

34. половозрастные особенности моторики человека;

35. биомеханические основы физических упражнений, входящих в программу физического воспитания **школьников.**

### **1.4. Рекомендуемое количество часов/зачётных единиц на основе **примерной** программы учебной дисциплины:**

Максимальной учебной нагрузки студента 48 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 32 часа;

самостоятельной работы обучающегося 16 часов;

практические занятия обучающегося 10 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОСНОВЫ БИОМЕХАНИКИ»

### 2.1. Объём учебной дисциплины и виды работы

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<b>48</b>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<b>32</b>
в том числе:	-
практические занятия	<b>10</b>
самостоятельная работа студента (всего)	<b>16</b>
В том числе:	
Работа с основной и дополнительной литературой. Работа со справочным материалом. Подготовка докладов, рефератов, презентаций по изученному материалу. Подготовка к отчетам по самостоятельным и практическим работам.	-
Промежуточная аттестация в форме: <b>Зачёт.</b>	

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины: «Безопасность жизнедеятельности».**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся
1	2
<p><b>Раздел 1.</b> Теория строения и функций двигательного аппарата лиц с отклонениями от двигательной нормы.</p>	
<p><b>Тема 1.1.</b> Биомеханика как учебная и научная дисциплина.</p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> 1. Предмет, цель, задачи биомеханики. Направления развития биомеханики о человеке.</p>
<p><b>Тема 1.2.</b> Двигательный аппарат человека, соединение звеньев и степени свободы.</p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> 1. Биомеханика опорно-двигательного аппарата. 2. Биомеханические свойства биологических тканей. 3. Управление двигательными действиями. Двигательный аппарат человека, соединение звеньев и степени свободы. Трехзвенная модель опорно-двигательного аппарата тела человека.</p> <p><b>Практические занятия:</b> 1. Механизм различных движений человека.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> 1. Теоретические основы управления двигательными действиями. 2. Двигательный аппарат человека, соединение звеньев и степени свободы.</p>
<p><b>Раздел 2.</b> Биомеханика мышц. Биомеханические основы развития физических способностей.</p>	
<p><b>Тема 2.1.</b> Основные закономерности работы мышечного аппарата тела человека.</p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> 1. Биомеханические свойства мышц: особенности строения и функций. 2. Биомеханика мышц: виды и режимы работы мышц, определяющие величину проявления мышечной силы.</p> <p><b>Практические занятия:</b> 1. Биомеханика двигательного аппарата.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> 1. Основные закономерности работы мышечного аппарата тела человека.</p>

	биомеханика мышц.
<b>Тема 2.2.</b> Двигательные качества спортсмена, факторы, определяющие проявление двигательных качеств и биомеханические требования к их воспитанию.	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Двигательные качества человека. Основные двигательные качества спортсменов (сила, быстрота, выносливость, гибкость). 2. Факторы, определяющие двигательные качества (анатомо-физиологические режимы работы мышц, ЦНС). 3. Биомеханические условия развития двигательных качеств (зависимость «сила-скорость», учет углов в суставах, биомеханические особенности выносливости, гибкости).
	<b>Практические занятия:</b> 1. Биодинамика двигательных качеств.
	<b>Самостоятельная работа:</b> 1. Составление презентаций по теме: «Двигательные качества спортсмена».
<b>Тема 2.3.</b> Биомеханические характеристики.	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Классификация биомеханических характеристик (кинематические, статические, динамические). 2. Биомеханические характеристики сегментов тела (центр масс звена, общий центр масс биомеханической системы, момент инерции звена, биомеханической системы). 3. Кинематические характеристики движения (пространственные, временно-пространственные). 4. Динамические характеристики движений (силовые, инерционные, энергетические).
	<b>Практические занятия:</b> 1. Биодинамика локомоций человека.
	<b>Самостоятельная работа:</b> 1. Сохранение положения тела человека и движения на месте, циклические и ациклические локомоции.
<b>Раздел 3.</b> Основные механизмы построения движений в физической культуре восстановления функций.	
<b>Тема 3.1.</b> Механизм создания и управления вращательными движениями.	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Безопорное состояние. Опорное положение.
	<b>Практические занятия:</b> 1. Биомеханический контроль. Тесты в биомеханике.
	<b>Самостоятельная работа:</b> 1. Механизмы создания и управления вращательными движениями.

	механика бросков и метаний; основные показатели спортивно-тех мастерства; особенности двигательных возможностей человека.
<b>Тема 3.2.</b> <b>Биомеханические особенности двигательной деятельности лиц с отклонениями от здоровья опорно-двигательного аппарата.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Особенности двигательных возможностей человека (анатомо-физиологические особенности - уравнение Хилла). Биомеханические характеристики тела человека и его движения: внешние и внутренние, с учетом отклонения в здоровье двигательного аппарата человека.
	<b>Зачёт:</b>

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ОСНОВЫ БИОМЕХАНИКИ».**

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

Реализация программы дисциплины «Основы биомеханики» требует наличие учебного кабинета.

##### **Оборудование учебного кабинета:**

1. Весы медицинские
2. Ростомер медицинский

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

1. Аудио, видео, проекционная аппаратура.
2. Компьютер.

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

##### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов.**

##### **Основные источники:**

1. Попов, Г.И. Биомеханика двигательной деятельности [Текст]: учебник/Г.И. Попов, А.В. Самсонова.- М.: Академия, 2014

##### **Дополнительные источники:**

1. Дубровский, В.И. Биомеханика [Текст]: Учебное пособие для студентов средних и высших учебных заведений/ В.И. Дубровский, В.Н.Фёдорова. - М.: Издательство ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.-672с.
2. Попов, Г.И. Биомеханика [Текст]: Учебное пособие для студентов средних и высших учебных заведений/ Г.И. Попов. – М.: Издательский центр «Академия», 2005.-256с.
3. Евграфова, Н.Н. Курс физики [Текст]: Учебное пособие для студентов средних и высших учебных заведений/ В.Л.Каган, Н.Н.Евграфова. - М.: «Высшая школа», 1978.- 512с.
4. Харитонова, Л.Г. Стратегия этапов «долговременной» и «срочной» адаптации к мышечным нагрузкам организма спортсменов с различным уровнем тренированности [Текст]// Л.Г.Харитонова. - Теория и практика ФК, 1995, №9,с.46-49.

##### **Интернет-ресурсы:**

1. Всероссийский интернет-педсовет [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://pedsovet.org>.
2. Департамент образования и науки Кемеровской области [Электронный ресурс]. –

Режим доступа: <http://edu.kem.ru/>

3. Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Электронная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://window.edu.ru>.

4. Занков.ru. Система развивающего обучения [Электронный ресурс]. – Режим доступа <http://www.zankov.ru/>

5. Издательский дом «Первое сентября» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.1september.ru>. Министерство образования и науки Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://mon.gov.ru/>

6. Электронная библиотека образовательных и просветительских изданий [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.iqlib.ru/>.

7. Электронная гуманитарная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.gumfak.ru>.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОСНОВЫ БИОМЕХАНИКИ»

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины «**Основы биомеханики**» осуществляется преподавателем в процессе практических занятий и приёма нормативов, а также сдачи обучающимися **зачёта**.

Результат обучения (освоения умения, усвоения знания)	Коды формируемых профессиональных и общих компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>Освоения умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять знания по биомеханике при изучении профессиональных модулей и в профессиональной деятельности;</li> <li>проводить биомеханический анализ двигательных действий;</li> </ul> <p><b>Усвоения знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы кинематики и динамики движений человека;</li> <li>- биомеханические характеристики двигательного аппарата человека;</li> <li>- биомеханику физических качеств человека;</li> <li>- половозрастные особенности моторики человека;</li> <li>- биомеханические основы физических упражнений, входящих в программу физического воспитания школьников;</li> </ul>	<p>ПО 1 ОК 1, 10,12 ПК 1.1-1.4 ПК 2.1, 2.2, 2.4,2.5 ПК 3.1-3.4</p>	<p><b>Формы контроля обучения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отчеты по лабораторным работам;</li> <li>- устный отчет;</li> <li>- промежуточный отчет;</li> <li>- групповой отчет</li> <li>- практические задания по работе с информацией, документами, литературой;</li> <li>- подготовка и защита индивидуальных и групповых заданий.</li> </ul> <p><b>Формы оценки результативности обучения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тестирование;</li> <li>- зачет.</li> </ul> <p><b>Методы контроля направлены на проверку умения обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять условия задания на творческом уровне с предоставлением собственной позиции;</li> <li>- совместное обсуждение и решение тематических задач;</li> <li>- осуществлять коррекцию (исправление) сделанных ошибок на уровне предлагаемых знаний;</li> <li>- групповое решение реальных ситуационных задач, умение проанализировать ситуацию, разобраться в сути проблем, предложить возможные решения и выбрать лучшее из них.</li> </ul> <p><b>Методы оценки результатов обучения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рост творческой самостоятельности и навыков получения нового знания каждым обучающимся;</li> <li>- формирование результата промежуточной аттестации по</li> </ul>



		дисциплине на основе суммы результатов текущего контроля.
--	--	--

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
РЕСПУБЛИКИ ХАКАСИЯ  
«ЧЕРНОГОРСКИЙ ТЕХНИКУМ ТОРГОВЛИ И СЕРВИСА»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебной дисциплины Базовые и новые виды физкультурно-  
спортивной деятельности с методикой тренировки**

49.02.01 специальность Физическая культура

2018

Разработана на основе Федерального  
государственного образовательного  
стандарта по специальности среднего  
профессионального образования  
49.02.01 Физическая культура (углубленная подготовка), утвержденного приказом  
Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 октября 2014 г. № 1351  
Заместитель директора по учебно-методической работе  
\_\_\_\_\_ /Тельпук В.С./

Организация-разработчик: ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ  
ХАКАСИЯ «ЧЕРНОГОРСКИЙ ТЕХНИКУМ ТОРГОВЛИ И СЕРВИСА»

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки»</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>7</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>59</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>64</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа профессионального модуля – является частью ППССЗ в соответствии с ФГОС по специальности СПО **49.02.01 Физическая культура**

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре дополнительной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в Дисциплины предметной подготовки.

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

**В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен иметь практический опыт:**

ПО 1 применение приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;

ПО 2. проведения диагностики физической подготовленности обучающихся.

**уметь:**

У1 планировать, проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;

У2 выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;

У3 использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;

У4 применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;

У5 обучать двигательным действиям изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;

У6 подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря;

У7 использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации;

**В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен**

ПО 1. проведения диагностики физической подготовленности обучающихся

ПО 2. определения целей и задач, планирования, проведения, анализа и оценки внеурочных мероприятий и занятий по физической культуре;

**знать:**

З1 историю и этапы развития изученных базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;

З2 терминологию изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;

З3 технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов

- физкультурно-спортивной деятельности;
- 34 содержание, формы организации и методику проведения занятий по изученным базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе;
- 35 методику обучения двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- 36 особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности;
- 37 основы судейства по изученным базовым видам спорта;
- 38 разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации;
- 39 технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки»:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 820 часов, в том числе:  
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 485 часов;  
 самостоятельной работы обучающегося - 335 часов.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>820</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>485</b>
в том числе:	
теоретические занятия	<b>64</b>
практические занятия	<b>421</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>335</b>
в том числе:	
сообщение по теме	
игровые виды подготовки за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях;	
внеаудиторная самостоятельная работа	
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета</b>	



**СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методическими рекомендациями»**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)
1	2
Раздел 1. Легкая атлетика	<b>Содержание</b>
Тема 1.1. <i>Легкая атлетика в системе физического воспитания</i>	Определение понятия «легкая атлетика». Классификация легкоатлетических видов спорта. Оздоровительное, воспитательное и прикладное значение. Место и значение легкой атлетики в системе ФВ. Содержание и задачи дисциплины на отделении физической культуры педагогическом колледже
Тема 1.2. <i>История развития легкой атлетики</i>	Возникновение легкой атлетики. Происхождение видов легкой атлетики. Современное состояние легкой атлетики в мире, стране, крае, городе, колледже
Тема 1.3. <i>Основы техники легкоатлетических упражнений</i>	Определение понятия «спортивная техника». Показатели качества техники упражнений: эффективность, экономичность и простота движений. Значение техники в повышении спортивного результата
	<p align="center"><b>Основы техники спортивной ходьбы и бега</b></p> <p>Ходьба и бег как естественный способ передвижения человека. Сходство и различия ходьбы и бега. Фазы движения, циклы в спортивной ходьбе. Чередование одиночных шагов. Длина и частота шагов. Основные требования к спортивной ходьбе. Периодизация цикла при беге. Отталкивание – как основная фаза. Характеристика отталкивания в момент вертикали, постановка ноги на опору. Ускорение и торможение на разных звеньях ноги. Разновидности постановки ноги на опору, вертикальные и поперечные отталкивания. ОЦТ при беге. Скорость передвижения, длина и частота шагов. Разновидности бега: стартового разгона, бега по дистанции и финиширования. Особенности бега на короткие, средние и длинные дистанции, бег по повороту, при преодолении естественных препятствий</p>
	<p align="center"><b>Основы техники прыжков</b></p> <p>Прыжок как наиболее естественный и рациональный способ преодоления препятствия. Частные задачи и способы их решения в каждой фазе. Начальная скорость вылета, угол отталкивания в прыжках в высоту и длину. Движения прыжков в длину и высоту, значение, способы приземления в прыжках в длину и высоту, тройным и с шестом</p>
	<p align="center"><b>Основы техники метаний</b></p> <p>Метание как упражнение в толкании, бросании специальных снарядов на расстояние. Факторы, влияющие на результат в метаниях. Фазы метания. Развитие оптимальной системы «метатель-снаряд» при заключительном усилии и выпуске его в нужном направлении. Основы техники метания. Частные задачи и способы их решения в каждом виде метания. Скорость вылета и угол вылета. Значение угла местности для определения угла вылета. Особенности техники метания броском из-за головы и метания рукой сбоку.</p>
Тема 1.4. <i>Основы обучения в легкой атлетике</i>	<p>Обучение как педагогический процесс. Методы обучения. Подводящие и специальные упражнения при обучении. Роль физической подготовленности. Автоматизация движений при обучении. Положительный и отрицательный перенос навыков в обучении. Особенности обучения в легкой атлетике. Исправление ошибок при выполнении движений. Оценка выполнения движений.</p> <p>Типовая схема обучения легкоатлетическим упражнениям. Этапы, задачи и содержание обучения. Последовательность и концентрация внимания занимающихся на основных этапах обучения (особенности атлета). Направление, амплитуда движения, быстрота, сила согласования движений. Реализация дидактических принципов в легкой атлетике. Последовательность обучения легкоатлетическим видам. Роль преподавателя при обучении</p>
Тема 1.5. <i>Овладение техникой</i>	<b>Практические занятия</b> Бег на короткие дистанции



<b>выполнения легкоатлетических упражнений. Бег</b>		Бег по прямой, работа ног и рук. Бег на повороте. Низкий старт и Финиширование. Выполнение техники бега в целом. Особенности обучения начальной, основной и средней школах
		Бег на средние и длинные дистанции Бег по прямой и на повороте. Бег со старта и на финише. Бег по пере Выполнение техники бега в целом. Особенности обучения технике бега в на средней школах
		Эстафетный бег Прием и передача эстафетной палочки. Старт, стартовый разгон на этапах. высокая скорости и разных этапах. Выполнение техники в целом. Особенности бега в начальной, основной и средней школах
	1	Бег на короткие дистанции Бег по прямой, работа ног и рук. Бег на повороте. Низкий старт и Финиширование. Выполнение техники бега в целом. Особенности обучения начальной, основной и средней школах
	2	Бег на средние и длинные дистанции Бег по прямой и на повороте. Бег со старта и на финише. Бег по пере 2Выполнение техники бега в целом. Особенности обучения технике бега в на средней школах.
	3	Эстафетный бег Прием и передача эстафетной палочки. Старт, стартовый разгон на этапах. высокой скорости и разных этапах. Выполнение техники в целом. Особенности бега в начальной, основной и средней школах.
	4	Барьерный бег Преодоление барьера. Бег между барьерами и преодоление барьера. Низк разгон, бег до 1-го барьера. Выполнение техники бега с барьерами в целом.
	1	Бег на короткие дистанции Бег по прямой, работа ног и рук. Бег на повороте. Низкий старт и Финиширование. Выполнение техники бега в целом. Особенности обучения начальной, основной и средней школах
	2	Бег на средние и длинные дистанции Бег по прямой и на повороте. Бег со старта и на финише. Бег по пере Выполнение техники бега в целом. Особенности обучения технике бега в на средней школах
	1	Толкание ядра Держание снаряда. Толкание с места, стоя боком по направлению броска направлению броска. Скаккообразный разбег с последующим толчком. Толка с разбегом. Выполнение техники толкания в целом
	2	Метание копья Держание снаряда, метание с места в цель. Метание с отведенной рукой бросковые шаги в сочетании с броском. Метание с 3 бросковых шагов отведением. Отведение снаряда в движении в сочетании с индивидуальными шагов разбега. Выполнение в целом
	3	Метание диска Держание, предварительное размахивание и выпуск снаряда. Финальное сочетании с финальным движением с учетом индивидуальных особенностей техники метания диска в целом
<b>Тема 1.6. Овладение техникой выполнения легкоатлетических упражнений Метания</b>		<b>Практические занятия</b>
		<b>Толкание ядра</b> Держание снаряда. Толкание с места, стоя боком по направлению броска, стоя направлению броска. Скаккообразный разбег с последующим толчком. Толка с разбегом. Выполнение техники толкания в целом

		<b>Метание малого мяча</b> Держание снаряда, метание с места в цель. Ритм разбега, бросковые шаги в со Метание с 3 бросковых шагов с предварительным отведением. Выполнение в обучения технике метания в начальной, основной школах
		<b>Метание гранаты</b> Держание снаряда. Ритм разбега, бросковые шаги в сочетании с броском. Мет шагов с предварительным отведением. Особенности обучения технике метани
		<b>Метание малого мяча</b> Держание снаряда, метание с места в цель. Ритм разбега, бросковые шаги в Метание с 3 бросковых шагов с предварительным отведением. Выполнение в обучения технике метания в начальной, основной школах
		<b>Метание копья</b> Держание снаряда, метание с места в цель. Метание с отведенной рукой бросковые шаги в сочетании с броском. Метание с 3 бросковых шагов отведением. Отведение снаряда в движении в сочетании с индивидуальными шагов разбега. Выполнение в целом
Тема 1.7. <b>Овладение техникой выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжки</b>		<b>Практические занятия</b>
		<b>Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»</b> Разбег, отталкивание в сочетании с разбегом. Приземление. Выполнение в цел обучения технике прыжка в начальной, основной и средней школах
		<b>Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»</b> Разбег, отталкивание в сочетании с разбегом. Разбег в сочетании с отталкиван планку, приземление. Выполнение в целом. Особенности обучения технике пр основной и средней школах
		<b>Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись»</b> Разбег, отталкивание в сочетании с разбегом, движения в фазе полета. Призем целом
		<b>Прыжки в высоту с разбега способом «фосбери-флоп «</b> Переход к отталкиванию, отталкивание. Разбег в сочетании с отталкиванием. П планку, приземление. Выполнение прыжка в высоту в целом
		<b>Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»</b> Разбег, отталкивание в сочетании с разбегом. Приземление. Выполнение в цел обучения технике прыжка в начальной, основной и средней школах
		<b>Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись»</b> Разбег, отталкивание в сочетании с разбегом, движения в фазе полета. Призем целом
		<b>Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»</b> Разбег, отталкивание в сочетании с разбегом. Разбег в сочетании с отталкиван планку, приземление. Выполнение в целом. Особенности обучения технике основной и средней школах
		<b>Прыжки в высоту с разбега способом «фосбери-флоп «</b> Переход к отталкиванию, отталкивание. Разбег в сочетании с отталкиван планку, приземление. Выполнение прыжка в высоту в целом
Тема 1.8. <b>Овладение техникой выполнения легкоатлетических упражнений. Спортивная ходьба</b>		Движения ног в сочетании с движениями таза. Движение туловища и плеч. спортивной ходьбы в целом.
<b>Содержание</b>		
Тема 1.9. <b>Формы организации занятий по легкой атлетике</b>		
	1	<b>Урок по легкой атлетике</b> Анатомо-физиологические и психические особенности детей школьного воз уроков. Задачи, структура, содержание урока. Средства, методы и требован ним для решения задач урока. Написание плана-конспекта урока по ш Подготовка к уроку
	2	<b>Внеурочные занятия по легкой атлетике</b>

		Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике. Тренировка как педагогический процесс и задачи тренировки. Содержание подготовки (техническая, теоретическая, физическая, морально-волевая подготовка). Средства и методы развития физических качеств. Тренировочные циклы. Изменение объема и интенсивности нагрузок в тренировке. Режим легкоатлета, утомление и перетренированность. Врачебный контроль.
	3	<b>Внеклассные занятия по легкой атлетике</b> Легкая атлетика в спортивных школах. Методика отбора для занятий легкой атлетикой. Методы отбора. Этапы отбора. Организация и методика занятий в группах начальной подготовки. Легкая атлетика в летних оздоровительных лагерях. Цели и задачи. Содержание занятий с детьми в лагере. Тренировочные занятия и общелагерные спартакиады
Тема 1.10. <i>Анализ школьной программы</i>		Место легкой атлетики в школьной программе. Содержание программы легкой атлетики. Усложнение содержания учебного материала по видам лёгкой атлетики с 1 – 11 классами
<b>Содержание</b>		
Тема 1.15. <i>Планирование и учет учебной и внеклассной работы</i>		Значение планирования и учета учебной и внеклассной работы по легкой атлетике. Методы планирования, документы планирования (программа, годовой план-график, план-конспект урока) Основные виды учета: предварительный, текущий и итоговый, индивидуальный учет учебной и внеклассной работы в школе
Тема 1.16. <i>Организация и проведение соревнований по легкой атлетике</i>		Соревнования по легкой атлетике. Уровни и виды соревнований. Положения о соревнованиях. Возрастные группы. Допуск учащихся, заявка и перезаявка. Оценка результатов соревнований. Протест. Права и обязанности участников. Форма одежды. Правила соревнований и их права и обязанности. Судейская коллегия. Состав. Судейская бригада по легкой атлетике. Судьи по информации и торжественной процедуре. Места и оборудование для соревнований. Правила соревнований по бегу, ходьбе, метаниям, прыжкам и многоборьям. Правила соревнований в помещении
Тема 1.21. <i>Многоборье</i>		
	1	<b>Семиборье (юноши)</b> 1-й день: 100м, высота, диск. 2-й день: ядро, длина, копье, 1500 м.
	2	<b>Пятиборье (девушки)</b> 1-й день: 100м, высота, ядро 2-й день: длина, 800 м
Тема 1.22. <i>Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике</i>		Особенности организации учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике. Развитие физических качеств. Проведение учебно-тренировочного занятия через подвижные игры и упражнения в парах, круговую тренировку, игровые задания
<b>Самостоятельная работа</b>		
		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Написание реферата по теме «Возникновение и развитие легкой атлетики»</li> <li>2. Овладение двигательными навыками, овладение техникой легкой атлетики</li> <li>2. Составление комплексов ОРУ, СБУ</li> <li>4. Овладение двигательными навыками, овладение техникой легкой атлетики</li> <li>5. Овладение методикой обучения легкоатлетическим упражнениям: <ul style="list-style-type: none"> <li>- составление комплекса ОРУ и прикладных упражнений,</li> <li>- подбор подготовительных и подводящих упражнений к основным упражнениям урока с 1 по 11 класс,</li> <li>- методика проведения строевых, прикладных и специально-беговых упражнений</li> <li>- методика проведения отдельных частей урока (вводной, основной и заключительной)</li> </ul> </li> <li>6. Написание плана-конспекта урока по школьной программе отдельных частей урока в целом. Подготовка к проведению отдельных частей урока и урока в целом.</li> <li>7. Овладение двигательными навыками, овладение техникой легкой атлетики</li> <li>8. Составление комплексов ОРУ, СБУ Развитие физических качеств (силы, координации, гибкости, скорости)</li> <li>9. Овладение двигательными навыками, овладение техникой легкой атлетики</li> <li>10. Развитие физических качеств (силы, координации, гибкости, скорости)</li> <li>11. Планирование учебной и внеклассной работы по легкой атлетике (основание методика их составления)</li> <li>12. Положение о соревнованиях по легкой атлетике (программа)</li> <li>13. Определение победителей личного и командного первенства (работа с учащимися)</li> <li>14. Особенности судейства по различным видам легкой атлетики</li> </ol>

		15. Методика и техника судейства. Правила соревнований по легкой атлетике
<b>Гимнастика</b> <b>Раздел 2. Основные средства гимнастики.</b>		
Тема 2.1. <b>Введение в предмет</b>	<b>Содержание</b> 1	Место и роль учебной дисциплины «Гимнастика» в системе профессионального образования учителя физической культуры. История и этапы развития гимнастики. Цели, задачи учебной дисциплины. Связь учебной дисциплины «Гимнастика» с другими дисциплинами предметной подготовки.
Тема 2.2. <b>Меры предупреждения травм на занятиях гимнастикой</b>  Тема 2.3. <b>Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.</b>	<b>Содержание</b> 1	Методический разбор причин травматизма в гимнастике. Профилактика травматизма на занятиях гимнастикой различных видах упражнений. Организация врачебного контроля и самоконтроля учащихся («Инструкцией по мерам безопасности на занятиях гимнастикой»).
Тема 2.4. <b>Виды гимнастики и ее методические особенности</b>	<b>Содержание</b> 1	Гимнастика в системе физического воспитания. Задачи и методические особенности гимнастики. Классификация видов гимнастики, новые направления, гимнастическое многообразие как учебно-научная дисциплина.
Тема 2.5. <b>Гимнастическая терминология</b>	<b>Содержание</b> 1	Характеристика терминологии, определение, требования к терминологии. Правила уточнения записи и названия упражнений. Правила записи упражнений.
Тема 2.7. <b>Общеразвивающие упражнения.</b>	<b>Содержание</b> 1	Определение и назначение общеразвивающих упражнений (ОРУ). Классификация ОРУ. Правила подбора упражнений. Основа комплекса ОРУ. Содержание и дозировка ОРУ. Графическое изображение и организационно-методические указания к упражнениям. Записи комплекса ОРУ.
		<b>Практические занятия</b> <b>Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов.</b> Методика проведения ОРУ отдельным способом, используя прием показа, одновременно рассказом, по разделениям; ОРУ в движении проходным, потопным способом, в кругу, в парах с сопротивлением, с элементами ритмической гимнастики.
		<b>Практические занятия</b>
Тема 2.8. <b>Прикладные упражнения</b>		Подбор упражнений и особенности методики проведения занятий в различных группах. <b>Упражнения на внимание.</b> Типы задания, выполняемого в движении, шагом и бегом, с включением элементов ОРУ. Упражнения в сочетании с прыжками, поворотами, хлопками и т.д., типа внезапных звуковых и зрительных сигналов. С включением двух, трех сигналов и т.д.
		<b>Упражнения в метании и ловле.</b> Техника и методика проведения упражнений в группе. Особенности организации занятий с детьми младшего, среднего и старшего дошкольного и младшего школьного возраста. Метание малых и больших мячей на заданное расстояние и на дальность. Метание обеими руками: снизу, из-за головы, от груди. Метание в цель правой и левой рукой движущимся и внезапно появляющимся целям. Метание и ловля малого и большого мяча левой рукой; ловля мяча, брошенного партнером.
		<b>Переползание.</b> Оборудование мест занятий и особенности организации занятий с детьми младшего и старшего школьного возраста. Переползание на боку, полчетвереньках, полуполчетвереньках, переползание с партнером и грузом.
		2
		<b>Ходьба и бег.</b> <i>Ходьба:</i> обычным и строевым шагом, приставными шагами, на носках, на пятках, на перекатом с пятки на носок, выпадами, в полуприседе, в приседе, с хлопками,

	<p>положениями прямых и согнутых рук, высоко поднимая бедро согнутой ноги, наружных и внутренних сводах стопы, скрестными шагами вперед и в сторону с закрытыми глазами.</p> <p><i>Бег:</i> обычным, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, с подниманием прямых ног вперед, назад, в сторону, скрестным шагом вперед и спиной вперед, с подниманием прямых ног вперед и назад, сгибая ноги назад, прыжками с ноги на ногу.</p> <p><i>Бег:</i> с ускорением ( по сигналу), с поворотами кругом и на 360, в различных направлениях.</p> <p><i>Бег:</i> с перепрыгиванием через препятствия, сочетание различных способов одной ногой на скамейку, по скамейке.</p>
	<p><b>Равновесие.</b> Оборудование мест занятий и особенности организации с детьми младшего, среднего и старшего школьного возраста. Упражнения в равновесии на полу и возвышенной опоре, в движении, ходьба различными способами (вперед, назад, в сторону, с различными поворотами, руками и туловищем, выпадами и т.д.), опускание в упор присев, на колено.</p>
	<p><b>Прыжки простые.</b> Оборудование мест и особенности занятий с детьми младшего, среднего и старшего школьного возраста.</p> <p><i>Прыжки в длину:</i> с места и с разбега, толчком одной и обеих ног. <i>Прыжки в высоту:</i> с различных стоек, упоров и смешанных упоров из стойки на двух ногах и махом (одной) и различными положениями рук с поворотами и без них, из виса махом вперед и назад с поворотами и без них. Используя снаряды: гимнастическую скамейку, козла, коня и другие приспособления</p> <p><i>Прыжки с пружинного мостика:</i> с различным положением рук и ног (согнув одну ногу назад, ноги врозь, прогибаясь, сгибаясь-разгибаясь и т.д.) с поворотами и акробатическими упражнениями.</p> <p><i>Прыжки в высоту:</i> на месте, с разбега, толчком одной и обеими ногами от пола, с веревочки или планку, согнув ноги, согнувшись, способом перешагивания гимнаста, прыжок в «окно».</p> <p><i>Прыжки через короткую и длинную скакалку:</i> пробегание, вбегание, перепрыгивание группой с поочередными и одновременным вбеганием и выбеганием, через две скакалки, вращающиеся навстречу друг другу</p>
	<p><b>Лазанье.</b> Техника и методика обучения лазанию. Оборудование мест и особенности организации занятий с детьми младшего, среднего и старшего школьного возраста.</p> <p><i>Лазание по гимнастической стенке:</i> в простых и смешанных висах и упорах в горизонтальном и косом (наклонном) направлениях. Выполняемые индивидуально и группами.</p> <p><i>Лазанье по гимнастической скамейке:</i> установленной в горизонтальном и наклонном положении, в простом и смешанном висах. В упоре стоя на коленях, в упоре лежа на согнутых руках.</p> <p><i>Лазание по канату:</i> в два приема, в три приема, по горизонтальному канату, наклонному канату, по двум канатам, лазание без помощи ног (мужчины).</p> <p><i>Лазание с остановками:</i> завязывание «стоя», «петлей», «восьмеркой», перелазание по канату.</p> <p><i>Лазанье по гимнастической лестнице:</i> установленной в горизонтальном и наклонном положении, по верхней стороне, в простых и смешанных висах, перелазание, пролазание.</p>
<p>Тема 2.9. <b>Основы техники выполнения гимнастических упражнений.</b></p>	<p><b>Практические занятия</b></p> <p><b>Акробатика (для мужских групп).</b> Выполнение упражнений школьной программы учащимися, приемы страховки с помощью, при изучении упражнений школьной программы. Оборудование мест и особенности организации.</p> <p><i>Группировки:</i> сидя, лежа, в приседе.</p> <p><i>Перекаты:</i> назад, вперед, в сторону (прогнувшись в группировке) из стойки на двух коленях, в сцеплении за руки и за ноги вдвоем.</p> <p><i>Кувырки:</i> вперед и назад из различных исходных положений в различные конечные положения, в сцеплении под руки в парах и в шеренгах, длинный кувырок, кувырок согнувшись, кувырок вперед на одну, вперед из стойки на руках, вперед с захватом ноги партнера, назад через стойку на руках.</p> <p><i>Равновесие:</i> горизонтальное на одной ноге.</p>

	<p><i>Стойки:</i> на лопатках с различным положением рук, на голове и руках, из различных исходных положений, силой согнувшись на голове и руках, на одной.</p> <p><i>Мост:</i> из положения, лежа на спине.</p> <p><b>Акробатика (для женских групп).</b></p> <p><i>Группировки:</i> сидя, лежа на спине, в приседе.</p> <p><i>Перекаты:</i> назад, вперед, в сторону (прогнувшись и в группировке).</p> <p><i>Кувьрки:</i> вперед и назад из различных исходных положений, в различные конечные положения, в сцеплении под руки в парах и шеренгах, в сцеплении за руки и ноги.</p> <p><i>Кувьрок,</i> назад согнувшись, с разбега, вперед с захватом рук за ноги партнера полушпагат, вперед из стойки на руках.</p> <p><i>Стойки:</i> на лопатках с опорой руками о поясницу и о пол, на голове и руках, мост.</p> <p><i>Мост:</i> из положения, лежа, из положения, стоя с помощью.</p> <p><i>Равновесие:</i> горизонтальное на одной ноге.</p>
	<b>Практические занятия</b>
<p>Тема 2.10. «<b>Основы техники упражнений на снарядах</b>».</p>	<p><b>Опорные прыжки, (для мужских и женских групп).</b> Техника выполнения, установка снаряда. Выполнение упражнений школьной программы. Организация приема страховки и помощи при изучении школьной программы.</p> <p><u>Для мужских и женских групп.</u></p> <p><i>Конь в ширину.</i> Высота 110-125 см. С разбега наскок в упор присев, выпрямившись, вверх, соскок в позу приземления.</p> <p><i>Козел в ширину.</i> Высота 110-125 см. Мостик не ближе 1м к снаряду. Прыжок (мужчины). Прыжок ноги врозь (женщины).</p> <p><i>Козел в ширину:</i> вскоки в смешанные упоры и соскоки в группировке и прогибы и без поворотов, прыжки ноги врозь, прыжок, согнув ноги.</p> <p><i>Конь с ручками:</i> вскоки в смешанные упоры и соскоки, в группировке, прогибы с поворотами и без поворотов, прыжки, согнув ноги и ноги врозь.</p> <p><i>Козел в ширину:</i> прыжок, согнув ноги.</p> <p><i>Козел в длину:</i> прыжок ноги врозь, прыжок, согнув ноги.</p> <p><i>Конь в ширину:</i> прыжок боком, углом, прыжок ноги врозь.</p> <p><i>Комбинированные прыжки:</i> два козла, конь и козел.</p>
	<p><b>Брусья, (для мужских и женских групп).</b> Техника упражнений на брусьях. Устройство и установка снаряда. Выполнение упражнений учебной программы учащимися, приемы страховки и помощи.</p> <p>Разряда Освоение зачётного упражнения.</p> <p><u>Для мужских групп.</u></p> <p><i>Упоры:</i> на предплечьях, на руках, углом, стоя на одном колене.</p> <p><i>Размахивания:</i> в упоре на предплечьях, в упоре на руках, в упоре.</p> <p><i>Подъемы:</i> разгибом в сед ноги врозь из упора на руках, махом вперед и махом назад на предплечьях.</p> <p><i>Кувьрки:</i> вперед из седа ноги врозь, из стойки на плечах, вперед из стойки на плечах, из стойки на руках, прогнувшись в упор на руках согнувшись. Кувьрки в упор на руках, из стойки на руках, прогнувшись в упор на руках согнувшись.</p> <p><i>Опускания:</i> из стойки на плечах в сед ноги врозь, в упор и упор углом.</p> <p><i>Перемахи:</i> вперед внутрь из седа на бедре и ноги врозь.</p> <p><i>Соскоки:</i> углом через две жерди, махом назад, махом вперед с поворотом к снаряду, переворотом в сторону, ноги врозь с конца жердей.</p> <p><u>Для женских групп.</u></p> <p><i>Смешанные упоры:</i> седы и их перемены через упор, сед на правой, левой, прогибы.</p> <p><i>Подъемы:</i> махом вперед в сед ноги врозь из размахивания в упоре на предплечьях, размахивания в упоре на предплечьях махом вперед в упор, махом назад, разгибом врозь из упора на руках согнувшись.</p> <p><i>Соскоки:</i> из седа на бедре с поворотами и без поворотов, из седа на бедре перемены, две жерди, махом назад, махом вперед с поворотами.</p>
	<p><b>Перекладина, (для мужских и женских групп).</b> Техника упражнений на перекладине. Выполнение упражнений школьной программы. Устройство и установка снаряда. Организация учащимися, приемы страховки и помощи при изучении упражнения.</p>

	<p>программы.</p> <p><u>Для мужских групп.</u></p> <p><u>Перекладина (низкая).</u></p> <p><i>Висы:</i> смешанные и простые, углом.</p> <p><i>Упоры:</i> смешанные и простые.</p> <p><i>Перемахи:</i> одноименные из упора и упора ноги врозь правой (левой), одноименные (левой) в упоре.</p> <p><i>Повороты:</i> из упора сзади в упор, из упора в упор сзади.</p> <p><i>Обороты:</i> вперед в упоре ноги врозь правой (левой) назад в упоре.</p> <p><i>Спады:</i> из упора ноги врозь правой (левой).</p> <p><i>Подъемы:</i> переворотом махом одной и толчком другой с разбега, разгибом с разбега, углом.</p> <p><i>Соскоки:</i> одноименным перемахом из упора ноги врозь правой (левой), с поворотом (направо), махом вперед из упора сзади, наступая на перекладину, согнув ноги в упоре, соскок махом назад с поворотом на 90 из упора.</p> <p><u>Перекладина (высокая).</u></p> <p>Устройство и установка снаряда.</p> <p><i>Висы:</i> хватом сверху, снизу, разным хватом, скрестным хватом, вис сзади.</p> <p><i>Размахивания:</i> в висячем положении подтягиванием.</p> <p>Подъемы из висячего положения силой подъем переворотом, подъем правой (левой), подъем с поворотом.</p> <p><i>Обороты:</i> назад в упоре, вперед в упоре, в упоре ноги врозь правой (левой).</p> <p><i>Соскоки:</i> махом вперед и назад, махом назад из размахивания в висячем положении, соскок с поворотом.</p> <p><u>Для женских групп.</u></p> <p><u>Перекладина (низкая).</u></p> <p>Устройство и установка снаряда.</p> <p><i>Висы смешанные:</i> стоя, присев, лежа, боком, завесом.</p> <p><i>Висы простые:</i> согнувшись сзади, прогнувшись, прогнувшись ноги врозь при входе в упор.</p> <p><i>Упоры смешанные:</i> упор вис, сзади, ноги врозь.</p> <p><i>Перемахи:</i> одноименные из упора и упора сзади, правой (левой) в упоре.</p> <p><i>Спады и опускания:</i> вперед из упора и упора ноги врозь правой (левой).</p> <p><i>Подъемы:</i> завесом на правой (левой), переворотом махом одной и толчком другой.</p> <p><i>Обороты:</i> вперед в упоре ноги врозь правой (левой), в упоре назад.</p> <p><i>Соскоки:</i> из седа на бедре без поворотов и с поворотами, из упора махом на одну ногу врозь одноименным перемахом с поворотом и без поворотов.</p> <p><u>Перекладина (высокая).</u></p> <p>Устройство и установка снаряда</p> <p><i>Висы:</i> хватом сверху.</p> <p><i>Размахивания:</i> изгибами в висячем положении, подтягиванием в висячем положении.</p> <p><i>Подъемы:</i> из размахивания изгибами (ознакомить).</p> <p><i>Соскоки:</i> махом вперед и назад из размахивания в висячем положении.</p>
	<p><b>Конь с ручками, (для мужских и женских групп).</b></p> <p>Устройство и установка снаряда, страховка и помощь при изучении упражнений программы.</p> <p><u>Для мужских групп.</u></p> <p><i>Перемахи:</i> в смешанных упорах, в упоре присев на одной ноге.</p> <p><i>Взмахи ногами:</i> в сторону, в упоре сзади, в упоре ноги врозь правой (левой).</p> <p><i>Перемахи:</i> вперед и назад из упора одноименными и разноименными, двумя ногами.</p> <p><i>Круги:</i> одноименные правой (левой), разноименные правой (левой).</p> <p><i>Скрещивание:</i> прямое после определенного перемаха.</p> <p><i>Соскоки:</i> одноименные перемахом вперед и назад с поворотами и без поворотов, разноименные перемахом вперед и назад с поворотами и без поворотов, ноги врозь правой (левой), углом назад из упора сзади, из упора сзади перемахом вперед и назад с поворотом и без поворотов.</p> <p>Техника и методика обучения,</p> <p>Экзаменационное упражнение, составленное на основе упражнений III разряда.</p> <p><u>Для женских групп.</u></p> <p><i>Перемахи:</i> в упоре стоя на колене и в упоре присев на одной.</p> <p><i>Круги:</i> из упора присев на одной.</p> <p><i>Соскоки:</i> одноименным перемахом вперед и назад.</p>

	<p><b>Бревно, (для мужских и женских групп).</b>  Техника упражнений на бревне. Устройство и установка снаряда. Выполнение школьной программы, организация учащихся, приемы страховки при изучении школьной программы. Разучивание зачетной комбинации</p> <p><u>Для мужских групп.</u>  <i>Вскоки:</i> в упор продольно с дополнительной опорой на конец бревна. В упор опорой одной ногой, в сторону, в сед на бедро. В упор присев с косога разбега. врозь правой (левой) одноименным перемахом, в упор, стоя на колено.  <i>Статические положения:</i> вертикальное равновесие, стоя на одной ноге по продольно, выпад продольно и поперек, углом в упоре сзади, опускание в стой на колено, полушпагат, горизонтальное равновесие продольно и поперек.  <i>Передвижения:</i> шаг с носка на носок, шаги полуприседа, приставной и пер шага галопа, польки, вальса.  <i>Повороты на носках:</i> на 90° и 180°.  <i>Повороты:</i> кругом в приседе, кругом на одной ноге махом другой вперед и  <i>Прыжки:</i> с ноги на ногу в полуприседе из приседа со сменой ног на месте.  <i>Соскоки:</i> прогнувшись вперед, в сторону, назад, прогнувшись ноги врозь из продольно с середины бревна и из стойки поперек с конца бревна, прогнувшись на колене, прогнувшись шагом с середины и с конца бревна, то же с разбега.</p> <p><u>Для женских групп.</u>  <i>Вскоки:</i> в упор продольно на конец бревна, в упор продольно с опорой одной сторону, в упор присев на одну другую в сторону на носок, перемах ноги врозь (левой).  <i>Статические положения:</i> вертикальное равновесие, стоя на одной по продольно, выпад продольно и поперек, упор углом сидя, опускание в стой на колено, полушпагат, сед на пятку одной ноги другую вперед на носок, горизонтальное равновесие, стоя на одной продольно и поперек.  <i>Передвижения:</i> шаг с носка, на носках, шаги полуприседа, приставной и пер шаг галопа, шаги польки, вальса.  <i>Повороты на носках:</i> на 90° и 180°.  <i>Повороты:</i> кругом в приседе, кругом на одной ноге другая согнутая на одной ноге махом другой вперед и назад.  <i>Прыжки:</i> с ноги на ногу в полуприседе, из приседа со сменой ног на месте, другая согнутая вперед, толчком двух ног на одну, прыжок в шаге, со сменой вперед.  <i>Соскоки:</i> прогнувшись вперед, в сторону, назад, прогнувшись ноги врозь с середины бревна и из стойки поперек, с конца бревна. Прогнувшись махом одной другой с середины и с конца бревна, прогнувшись из упора, стоя на колени, прыжка с середины и с конца бревна, то же с разбега.</p>
Тема. 2.11. <b>Вольные упражнения</b>	<p>Правила составления индивидуальных и групповых вольных упражнений по сопровождению. Характеристика вольных упражнений с учетом их назначения (учебные, для соревнований, для выступлений). Демонстрация комбинации вольных упражнений на 24 счета (учебная комбинация) с включением различных руками, ногами, туловищем, головой и простейших акробатических элементов</p>
Тема.2.12. <b>Строевые упражнения</b>	<p>1 Методика проведения строевых команд в учебной группе. Строевые приемы Перестроения, размыкания и смыкания.  Передвижения и фигурная маршировка.  Совершенствовать профессиональные навыки в проведении строевых упражнений</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Передвижения, повороты на месте и в передвижении: налево, направо, кругом</li> <li>2.Перестроение из одной шеренги, колонны в две, три, четыре различными способами: по расчету, уступом, поворотом налево (направо) при передвижении</li> <li>3.Фигурная маршировка: противход, диагональ, змейка, круг, ЗИГ-ЗАГ, петля</li> <li>4. Размыкания: от середины и в одну сторону приставными, скрестными, перепрыжками, дугами вперед и назад.</li> </ol>



<p>Тема 2.13. <i>Места занятий гимнастикой и их оборудование. Гимнастические залы, площадки и их оборудование.</i></p>	<p><b>Содержание</b> Гимнастические залы. Гимнастические площадки. Правила эксплуатации залов оборудования, устанавливаемого в залах. Рациональное размещение снарядов, подготовка и уборка снарядов.</p>
<p>Тема 2.14. <i>Общеразвивающие упражнения</i></p>	<p><b>Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов.</b> Совершенствовать профессиональные навыки в проведении ОРУ без предметов методами (см.1-й курс), добиваясь точности, синхронности, динамики гимнастического стиля их исполнения.</p>
	<p><b>Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и на снарядах.</b> Методика проведения ОРУ с использованием предметов, в движении, в паре, в проведении ОРУ с партнёром и в движении. Методика проведения ОРУ на гимнастических снарядах. Методика развития физических качеств с помощью ОРУ без предметов на снарядах и в парах. ОРУ на гимнастической стенке (в парах и индивидуально); на гимнастической скакалке (индивидуально); с гимнастическими палками; с набивными мячами и гимнастическими скакалками; с большим резиновым мячом (в парах и индивидуально); с длинными палками (в парах и индивидуально), круговые тренировки. ОРУ у опоры и вне, в движении.</p>
	<p><b>Практические занятия</b></p>
<p>Тема 2.15. <i>Игры и эстафеты.</i></p>	<p>Особенности проведения подвижных игр на уроках гимнастики в начальных и старших классах общеобразовательной школы. Разнообразные эстафеты динамического характера с предметами, преодолением препятствий, с бегом, прыжками, (постепенно усложняя условия).</p>
	<p><b>Практические занятия</b></p>
<p>Тема 2.16. <i>Прикладные упражнения.</i></p>	<p><b>Прыжки простые.</b> Методика обучения и проведения прикладных упражнений в учебной группе. Оборудование мест и особенности занятий с детьми младшего, среднего и старшего школьного возраста. <i>Прыжки в длину:</i> с места и с разбега, толчком одной и обеих ног. <i>Прыжки в высоту:</i> с различных стоек, упоров и смешанных упоров из стойки на двух ногах и махом (одной) и различными положениями рук с поворотами и без них, из виса махом назад с поворотами и без них. Используя снаряды: гимнастическую скамейку, козла, коня и другие приспособления <i>Прыжки с пружинного мостика:</i> с различным положением рук и ног (согнув ноги назад, ноги врозь, прогибаясь, сгибаясь-разгибаясь и т.д.) с поворотами и акробатическими упражнениями. <i>Прыжки в высоту:</i> на месте, с разбега, толчком одной и обеими ногами от пола, веревочки или планку, согнув ноги, согнувшись, способом перешагивания гимнаста, прыжок в «окно». <i>Прыжки через короткую и длинную скакалку:</i> пробегание, вбегание, перепрыгивание, прыжки группой с поочередными и одновременным вбеганием и выбеганием, прыжки на скакалке, вращающиеся навстречу друг другу.</p>
	<p><b>Лазанье.</b> Оборудование мест и особенности организации занятий с детьми младшего и старшего школьного возраста. <i>Лазанье по гимнастической стенке:</i> в простых и смешанных висах и упорах в вертикальном, горизонтальном и косом (наклонном) направлениях. Выполняется индивидуально и вдвоем. <i>Лазанье по гимнастической скамейке:</i> установленной в горизонтальном и наклонном положении, в простом и смешанном висах. В упоре стоя на коленях, в упоре лежа на согнутых руках. <i>Лазанье по канату:</i> в два приема, в три приема, по горизонтальному канату, по канату, по двум канатам, лазанье без помощи ног (мужчины). <i>Лазанье с остановками:</i> завязывание «стоя», «петлей», «восьмеркой», перелазанье.</p>

	<p>другой канат.</p> <p><i>Лазанье по гимнастической лестнице:</i> установленной в горизонтальном и наклонном положении, по верхней стороне, в простых и смешанных висах, перелазание, лазание.</p>
Тема 2.17. <i>Техника гимнастических упражнений</i>	<b>Содержание</b>
	Закономерности, лежащие в основе техники гимнастических упражнений (ГУ), содержание, форма, техника исполнения ГУ. Влияние внешних и внутренних факторов на выполнение упражнений. Статические упражнения, динамические упражнения, упражнения с приземлением, вращательные упражнения, маховые и силовые упражнения.
	<b>Содержание</b>
Тема 2.18. <i>Методика обучения гимнастическим упражнениям</i>	Основы обучения и тренировки. Изучение техники и методики преподавания гимнастических упражнений. Этапы обучения гимнастическим упражнениям. Принципы дидактики и приёмы обучения. Страховка, самостраховка, помощь и проводка. Типичные ошибки и их исправления. Спортивная тренировка и повышение уровня подготовленности.
	<b>Практические занятия</b>
	<p><b>Акробатика:</b> выполнение упражнений школьной программы. Организация учебного процесса, техники и методики обучения, приемы страховки и помощи при изучении упражнений школьной программы.</p> <p>Методика обучения, страховка, самостраховка и помощь.</p> <p>Кувырок назад. Стойка на лопатках. Стойка на голове. Равновесие.</p>
	<p><b>Опорные прыжки, (для мужских и женских групп).</b> Техника и методика обучения, страховка и помощь при изучении учебной программы.</p> <p><i>Конь с ручками:</i> вскоки в смешанные упоры и соскоки, в группировке, прогибы с поворотами и без поворотов, прыжки, согнув ноги и ноги врозь.</p> <p><i>Козел в ширину:</i> прыжок, согнув ноги.</p> <p><i>Козел в длину:</i> прыжок ноги врозь, прыжок, согнув ноги.</p> <p><i>Конь в ширину:</i> прыжок боком, углом, прыжок ноги врозь.</p> <p><i>Комбинированные прыжки:</i> два козла, конь и козел.</p>
	<p><b>Брусья, (для мужских и женских групп).</b> Техника и методика обучения, страховка и помощь при изучении упражнений учебной программы.</p> <p><u>Для мужских групп</u></p> <p><i>Упоры:</i> на предплечьях, на руках, углом, стоя на одном колене.</p> <p><i>Размахивания:</i> в упоре на предплечьях, в упоре на руках, в упоре.</p> <p><i>Подъемы:</i> разгибом в сед ноги врозь из упора на руках, махом вперед и махом назад из упора на предплечьях.</p> <p><i>Кувырки:</i> вперед из седа ноги врозь, из стойки на плечах, вперед из стойки на плечах на руках, из стойки на руках, прогнувшись в упор на руках согнувшись. Кувыр вперед из упора на плечах, из упора на плечах в упор на плечах согнувшись.</p> <p><i>Опускания:</i> из стойки на плечах в сед ноги врозь, в упор и упор углом.</p> <p><i>Перемахи:</i> вперед внутрь из седа на бедре и ноги врозь.</p> <p><i>Соскоки:</i> углом через две жерди, махом назад, махом вперед с поворотом к себе и с переворотом в сторону, ноги врозь с конца жердей.</p> <p>Экзаменационные упражнения, составленные на основе упражнений III разряда.</p> <p><u>Для женских групп.</u></p> <p>Устройство и установка снаряда, особенности организации занятий с детьми и подростками среднего и старшего школьного возраста.</p> <p>Смешанные упоры: седы и их перемены через упор, сед на правой, левой, плечах.</p> <p><i>Подъемы:</i> махом вперед в сед ноги врозь из размахивания в упоре на предплечьях, размахивания в упоре на предплечьях махом вперед в упор, махом назад, разгибом врозь из упора на руках согнувшись.</p> <p><i>Соскоки:</i> из седа на бедре с поворотами и без поворотов, из седа на бедре плечами врозь, две жерди, махом назад, махом вперед с поворотами.</p>
	<p><b>Брусья разной высоты, (для мужских и женских групп).</b> Техника и методика обучения, страховка и помощь при изучении упражнений учебной программы.</p> <p><u>Для мужских групп.</u></p> <p><i>Смешанные виды и упоры:</i> вис присев, вис лежа (их разновидности), вис лежа на плечах, вис на бедре, сед углом на нижней жерди, переходы из смешанных висов в смешанные упоры.</p> <p><i>Спады и опускания:</i> из упора на верхней жерди назад, в вис лежа (согнув ноги), вис на плечах и в вис лежа в упор на нижнюю жердь.</p>

	<p><i>Повороты:</i> в смешанных висах на 90°, 180°, 270° в сед на бедро, в вис лежа.</p> <p><i>Подъемы:</i> толчком двух ног из виса присев, переворотом в упор на верхнюю жердь, подъем разгибом на нижней жерди.</p> <p><i>Переходы:</i> из виса в вис согнувшись, из виса завесом на нижней жерди хват жердь в вис завесом на нижнюю жердь.</p> <p><i>Перемахи:</i> правой (левой) в упоре.</p> <p><i>Соскоки:</i> из седа на бедре с поворотами и без поворотов, углом назад с поворотами. Прогнувшись с опорой с одной рукой о нижнюю жердь из упора, с нижней жерди, переворотом назад из упора сзади на верхней жерди.</p> <p><u>Для женских групп.</u></p> <p><i>Размахивание:</i> изгибами в висе на верхней жерди.</p> <p><i>Перемахи:</i> согнутыми и прямыми ногами в висе лежа на нижней жерди, из виса на верхней жерди перемах ноги врозь в вис лежа на нижнюю жердь, в упоре.</p> <p><i>Спады:</i> назад, согнув ноги в вис лежа на нижней жерди из упора на верхней жерди спад назад с перемахом ноги врозь в висе лежа на нижней жерди.</p> <p><i>Повороты:</i> скрестным перехватом в сед на бедро из виса лежа на нижней жерди правой (левой) перемах одной с поворотом на 270° в сед на бедре.</p> <p><i>Подъемы:</i> в упор на верхнюю жердь из виса присев на нижней жерди, завесом переворотом на нижнюю жердь махом одной, из виса лежа на нижней жерди махом толчком другой, подъем переворотом в упор на верхнюю жердь.</p> <p><i>Переходы:</i> из виса в вис согнувшись, из виса завесом на нижней жерди хват жердь в вис завесом на нижнюю жердь.</p> <p><i>Соскоки:</i> из седа на бедре без поворотов и в поворотом кругом, прогнувшись и толчком другой, перемахом левой (правой), из седа на бедре соскок углом на Экзаменационное упражнение, составленное кафедрой на основе упражнения</p>
	<p><b>Перекладина, (для мужских и женских групп).</b> Техника и методика обучения, страховка и помощь при изучении упражнений учебной программы. Экзаменационное упражнение, составленное кафедрой на основе III разряда.</p> <p><u>Для мужских групп.</u></p> <p><u>Перекладина (низкая).</u></p> <p><i>Висы:</i> смешанные и простые, углом.</p> <p><i>Упоры:</i> смешанные и простые.</p> <p><i>Перемахи:</i> одноименные из упора и упора ноги врозь правой (левой), одноименные (левой) в упоре.</p> <p><i>Повороты:</i> из упора сзади в упор, из упора в упор сзади.</p> <p><i>Обороты:</i> вперед в упоре ноги врозь правой (левой) назад в упоре.</p> <p><i>Спады:</i> из упора ноги врозь правой (левой).</p> <p><i>Подъемы:</i> переворотом махом одной и толчком другой с разбега, разгибом с виса углом.</p> <p><i>Соскоки:</i> одноименным перемахом из упора ноги врозь правой (левой), с поворотом (направо), махом вперед из упора сзади, наступая на перекладину, согнув ноги соскок махом назад с поворотом на 90 из упора.</p> <p><u>Перекладина (высокая).</u></p> <p><i>Висы:</i> хватом сверху, снизу, разным хватом, скрестным хватом, вис сзади</p> <p><i>Размахивания:</i> в висе подтягиванием.</p> <p>Подъемы из виса силой подъем переворотом, подъем правой (левой), подъем</p> <p><i>Обороты:</i> назад в упоре, вперед в упоре, в упоре ноги врозь правой (левой).</p> <p><i>Соскоки:</i> махом вперед и назад, махом назад из размахивания в висе, соскок</p> <p><u>Для женских групп.</u></p> <p><u>Перекладина (низкая).</u></p> <p><i>Висы смешанные:</i> стоя, присев, лежа, боком, завесом.</p> <p><i>Висы простые:</i> согнувшись сзади, прогнувшись, прогнувшись ноги врозь</p> <p><i>Упоры смешанные:</i> упор вис, сзади, ноги врозь.</p> <p><i>Перемахи:</i> одноименные из упора и упора сзади, правой (левой) в упоре.</p> <p><i>Спады и опускания:</i> вперед из упора и упора ноги врозь правой (левой).</p> <p><i>Подъемы:</i> завесом на правой (левой), переворотом махом одной и толчком другой</p> <p><i>Обороты:</i> вперед в упоре ноги врозь правой (левой), в упоре назад</p>

	<p><i>Соскоки:</i> из седа на бедре без поворотов и с поворотами, из упора махом на ноги врозь одноименным перемахом с поворотом и без поворотов.</p> <p><u>Перекладина (высокая).</u></p> <p>Устройство и установка снаряда, особенности организации занятий с детьми среднего и старшего школьного возраста.</p> <p><i>Висы:</i> хватом сверху.</p> <p><i>Размахивания:</i> изгибами в висе, подтягиванием в висе.</p> <p><i>Подъемы:</i> из размахивания изгибами (ознакомить).</p> <p><i>Соскоки:</i> махом вперед и назад из размахивания в висе.</p>
	<p><b>Конь с ручками, (для мужских и женских групп).</b> Техника и методика обучения страховка и помощь при изучении упражнений учебной программы. Экзаменационное упражнение, составленное на основе упражнений III разряда.</p> <p><u>Для мужских групп.</u></p> <p><i>Перемахи:</i> в смешанных упорах, в упоре присев на одной ноге.</p> <p><i>Взмахи ногами:</i> в сторону, в упоре сзади, в упоре ноги врозь правой (левой).</p> <p>Перемахи: вперед и назад из упора одноименными и разноименными, двумя.</p> <p><i>Круги:</i> одноименные правой (левой), разноименные правой (левой).</p> <p><i>Скрещивание:</i> прямое после определенного перемаха.</p> <p><i>Соскоки:</i> одноименные перемахом вперед и назад с поворотами и без поворотов на ноги врозь правой (левой), углом назад из упора сзади, из упора сзади перемахом с поворотом и без поворотов.</p> <p><u>Для женских групп.</u></p> <p><i>Перемахи:</i> в упоре стоя на колене и в упоре присев на одной.</p> <p><i>Круги:</i> из упора присев на одной.</p> <p><i>Соскоки:</i> одноименным перемахом вперед и назад.</p>
	<p><b>Бревно, (для мужских и женских групп).</b> Техника и методика обучения страховка и помощь при изучении упражнений учебной программы. Экзаменационное упражнение, составленное на основе упражнений III разряда.</p> <p><u>Для мужских групп.</u></p> <p><i>Вскоки:</i> в упор продольно с дополнительной опорой на конец бревна. В упор с опорой одной ногой, в сторону, в сед на бедро. В упор присев с косога разбега. Врозь правой (левой) одноименным перемахом, в упор, стоя на колене.</p> <p><i>Статические положения:</i> вертикальное равновесие, стоя на одной ноге поперек продольно, выпад продольно и поперек, углом в упоре сзади, опускание в стойку на колене, полушпагат, горизонтальное равновесие продольно и поперек.</p> <p><i>Передвижения:</i> шаг с носка на носок, шаги полуприседа, приставной и переступной шага галопа, польки, вальса.</p> <p><i>Повороты на носках:</i> на 90° и 180°.</p> <p><i>Повороты:</i> кругом в приседе, кругом на одной ноге махом другой вперед и назад.</p> <p><i>Прыжки:</i> с ноги на ногу в полуприседе из приседа со сменой ног на месте.</p> <p><i>Соскоки:</i> прогнувшись вперед, в сторону, назад, прогнувшись ноги врозь из упора продольно с середины бревна и из стойки поперек с конца бревна, прогнувшись на колене, прогнувшись шагом с середины и с конца бревна, то же с разбега.</p> <p>Составление комбинаций из ранее изученных элементов.</p> <p><u>Для женских групп.</u></p> <p><i>Вскоки:</i> в упор продольно на конец бревна, в упор продольно с опорой одной ногой в сторону, в упор присев на одну другую в сторону на носок, перемахом ноги врозь (левой).</p> <p><i>Статические положения:</i> вертикальное равновесие, стоя на одной ноге поперек продольно, выпад продольно и поперек, упор углом сидя, опускание в стойку на колене, полушпагат, сед на пятку одной ноги другую вперед на носок, горизонтальное равновесие, стоя на одной продольно и поперек.</p> <p><i>Передвижения:</i> шаг с носка, на носках, шаги полуприседа, приставной и переступной шага галопа, шаги польки, вальса.</p> <p><i>Повороты на носках:</i> на 90° и 180°.</p> <p><i>Повороты:</i> кругом в приседе, кругом на одной ноге другая согнутая на одной ноге махом другой вперед и назад.</p> <p><i>Прыжки:</i> с ноги на ногу в полуприседе, из приседа со сменой ног на месте, на носок, другая согнутая вперед, толчком двух ног на одну, прыжок в шаг, со сменой ног на месте.</p>

	<p>вперед.  <i>Соскоки:</i> прогнувшись вперед, в сторону, назад, прогнувшись ноги врозь по середине бревна и из стойки поперек, с конца бревна. Прогнувшись махом одной ногой с середины и с конца бревна, прогнувшись из упора, стоя на колени, прыжка с середины и с конца бревна, то же с разбега.</p>
	<b>Самостоятельная работа</b>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Словарь основных гимнастических терминов и правила их применения.</li> <li>4. Составление ОРУ без предметов по анатомическому и физиологическому способу.</li> <li>5. Составить комплекс, состоящий из восьми упражнений. Упражнения должны включать движения следующими звеньями тела: руками (дуги, круги), туловищем (наклоны, повороты), ногами (приседы, махи, прыжки).</li> <li>6. Составить комплекс из восьми упражнений проходным способом.</li> <li>7. Составить комплекс из восьми упражнений поточным способом.</li> <li>8. Оформление карточек с методической последовательностью обучения приема.</li> <li>7. Составление ОРУ с предметами и на снарядах (скакалка, мяч, гимнастическая стенка и т. Д.), по анатомическому и физическому способу.</li> <li>8. Подбор подвижных игр для урока физической культуры раздел «гимнастика» классов общеобразовательной школы.</li> <li>9. Составление и оформление эстафет для урока гимнастики.</li> <li>10. Анализ техники исполнения акробатических упражнений.</li> <li>11. Составление учебных карточек с методической последовательностью обучения акробатическим упражнениям, элементы школьной программы.</li> <li>12. Анализ техники исполнения опорных прыжков.</li> <li>13. Составление учебных карточек с методической последовательностью обучения прыжков.</li> <li>14. Анализ техники исполнения гимнастических упражнений на брусьях.</li> <li>15. Составление учебных карточек с методической последовательностью обучения гимнастическим упражнениям на брусьях.</li> <li>16. Составление учебных карточек с методической последовательностью обучения упражнениям разной высоты.</li> <li>17. Анализ техники исполнения гимнастических упражнений на брусьях.</li> <li>18. Анализ техники исполнения гимнастических упражнений на перекладинах.</li> <li>19. Составление учебных карточек с методической последовательностью обучения упражнениям на перекладине.</li> <li>20. Составление ОРУ с предметами и на снарядах (скакалка, мяч, гимнастическая стенка и т. Д.), по анатомическому и физическому способу.</li> <li>21. Анализ техники исполнения гимнастических упражнений на кольцах.</li> <li>22. Составление учебных карточек с методической последовательностью обучения упражнениям на кольцах.</li> <li>23. Составление учебных карточек с методической последовательностью обучения упражнениям на коне.</li> <li>24. Анализ техники исполнения гимнастических упражнений на бревне.</li> <li>25. Составление учебных карточек с методической последовательностью обучения упражнениям на бревне.</li> <li>26. Самостоятельное составление вольных упражнений на 24-32-48 счетов.</li> <li>26. Совершенствование составленных комбинаций под музыкальное сопровождение.</li> <li>27. Подбор средств для подготовительной части урока и написания плана-конспекта школьной программы.</li> <li>28. Подбор средств для основной части урока и написания плана-конспекта программы.</li> <li>29. Составление и оформление плана-конспекта урока по гимнастике школьной программы.</li> <li>30. Анализ школьной программы урока физической культуры раздел «гимнастика» общеобразовательной школы с 1 по 11 классы.</li> <li>31. Составление сценарного плана массовых гимнастических выступлений.</li> <li>32. Составление схем построений и перестроений.</li> </ol>

		<p>33. Составление плана репетиций.</p> <p>34. Оформление документации соревнований (рабочие и сводные протоколы выступления команд), личное и командное первенство.</p> <p>35. Составление документации по проведению соревнований по гимнастике общеобразовательной школе. Составление графиков одновременного и выход команд. Составление и оформление положения о массовых соревнованиях по гимнастике</p>
<b>Раздел 3. Подвижные игры.</b>		<b>Содержание</b>
Тема 3.1. <i>Подвижные игры в системе физического воспитания.</i>	1	<b>Подвижные игры как средство физического воспитания.</b> Цель и задачи курса подвижных игр. Предмет курса. Соблюдение принципов и методов физического воспитания при проведении подвижных игр. Содержание практического разделов. Содержание информации подвижной игры. Подвижные игры в урочных и внеурочных формах.
	2	<b>Историческое развитие теории и методики игр.</b> Подвижные игры как эффективный метод физического воспитания. Связь подвижных игр с общеобразовательными предметами (математикой, географией, природоведением, литературой и т.д.).
		<b>Практические занятия</b>
Тема 3.2. <i>Игровые упражнения для детей дошкольного и младшего школьного возраста.</i>	1	<b>Игровые упражнения для развития у дошкольников основных видов движений:</b> прыжков, бросания и ловли, метания, ползания и лазания, равновесия, катания на лыжах.
	2	<b>Подвижные игры для детей дошкольного возраста.</b> Игры: «Пойдем на прогулку», «Ровным кругом», «Великаны-калики», «Колпачок и палочка», «Рабочий круг», «Птички в гнздышках», «Карусель», «У медведя во бору», «Мы веселые лебеди», «Лягушки», «Скок-поскок», «Попрыгунчики», «Волк во рву», «Попрыгунчик – садись», «Пронеси – не урони», «Совушка»
	3	<b>Подвижные игры и игровые упражнения для детей младшего школьного возраста:</b> «Флажки», «Два мороза», «Октябрята», «Волк во рву», «Удочка», «Мяч ловишки», «Перестрелка».
Тема 3.3. <i>Игровые упражнения для детей среднего школьного возраста.</i>	1	«Мяч в воздухе», «Не давай мяч водящему», «Мяч капитану», «Точное время», «Бой петухов» (и др. согласно комплексной программе по физическому воспитанию для классов общеобразовательной школы).
Тема 3.4. <i>Подвижные игры и игровые упражнения для детей старшего школьного возраста.</i>		«Русская лапта», «Лапта с препятствиями», Эстафеты с использованием инвентаря, скакалки, набивных мячей (и другие игры и эстафеты согласно комплексу по физическому воспитанию для 10-11 классов общеобразовательной школы).
Тема 3.5. <i>Подвижные игры, переходные к спортивным.</i>		«Соревнуются пятерки», «Пионербол», «Футбол раков», «Разведчики и укрепления», «Борьба всадников», «Четыре мяча», «Хоккей руками», «Борьба волейболистов».
Тема 3.6. <i>Подвижные игры на занятиях легкой атлетикой.</i>		«Воробьи-вороны», «Наступление», «лучший лидер», «Челнок», «Скакуны», «Горизонтальная мишень».
Тема 3.7. <i>Подвижные игры на занятиях гимнастикой.</i>		«Делай наоборот», «Пирамиды», «Построить мост», «Кружилиха», «Конь-козлик», «Берег», «Гимнастический марафон», Музыкальные змейки».
Тема 3.8. <i>Подвижные игры на снегу и катке.</i>		«Пружинки», «Фонарики», «Салки» на коньках, «Пистолетик» на коньках, «Укрепления», «Снежный тир».
Тема 3.9. <i>Подвижные игры для внеурочных форм занятий.</i>		Малоподвижные игры, применяемые на физкультминутках, физкультпаузах, переменах: «Удочка», «Сталкивание ладонями», «Перехваченная эстафета».
Тема 3.10. <i>Спортивный праздник.</i>		Проводится один из праздников на выбор в зависимости от погодных условий: «Веселые старты», «Веселые старты на воде», «Веселые старты на катке», «Детские олимпийские игры», «Праздник Нептуна», «Папа, мама, я – спортивная семья», «А, ну-ка, девочки», «А, ну-ка, мальчики», «Спортландия», «Герои спорта», «Снежки», «Кожаный мяч», «Лед надежды нашей», «Конкурс снежных фигур» и др.
		<b>Самостоятельная работа</b>
		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Работа с учебной и методической литературой.</li> <li>2. Запись подвижных игр (по определенной схеме), проводимых на занятиях.</li> <li>3. Подбор игровых упражнений для детей дошкольного и младшего школьного возраста.</li> <li>4. Подбор подвижных игр для детей разного возраста.</li> </ol>

		<ol style="list-style-type: none"> <li>5. Подбор подвижные игры, переходные к спортивным.</li> <li>6. Подбор подвижные игры на занятиях легкой атлетикой.</li> <li>7. Подбор подвижные игры на занятиях гимнастикой.</li> <li>8. Подбор подвижные игры на снегу.</li> <li>9. Подвижные игры для внеурочных форм занятий.</li> <li>10. Составление программ, положений, сценариев физкультурно-массовых мероприятий (например, «Веселые старты», «Веселые старты на воде», «Веселые старты на катке», «Детские олимпийские игры», «Праздник Нептуна», «Папа, мама, я – спортивная семья», «А. ну-ка, девочки», «А, ну-ка, мальчики», «Спортландия», «Где ледяной ледяной», «Чудо-шашки», «Кожаный мяч», «Лед надежды нашей» и т.д.)</li> </ol>
<b>Раздел 4. Спортивные игры</b>		<b>Содержание</b>
Тема 4.1. <i>Введение в дисциплину «Спортивные игры и методика преподавания».</i>	1	Предмет и задачи. Спортивные игры в Российской системе физического воспитания. Спортивная классификация. Особенности занятий по спортивным играм в педагогическом процессе по специальности. Программные требования к студентам.
Тема 4.2. <i>Спортивные игры, как эффективное средство физического воспитания.</i>	1	Возникновение и эволюция игровой деятельности. Игра и спорт. Воспитательное значение спортивных игр. Влияние занятий спортивными играми на организм человека.
Тема 4.3. <i>История, этапы развития спортивных игр в Российской Федерации.</i>	1	Возникновение и развитие спортивных игр. Спортивные игры в России на современном этапе развития общества. Достижения российских спортсменов в чемпионатах, кубках, международных играх.
Тема 4.4. <i>Инвентарь и оборудование для занятий спортивными играми.</i>	1	Инвентарь, оборудование, площадки и поля для занятий и проведения соревнований по волейболу, баскетболу, футболу, ручному мячу, стритбаскетболу, пляжному волейболу. Дополнительное и нестандартное оборудование для обучения и совершенствования приемов игры в волейбол, баскетбол, футбол, а также для занятий с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья. Требования к инвентарю и оборудованию и соблюдение мер технической безопасности.
Тема 4.5. <i>Основы методики обучения технике в спортивных играх.</i>	1	Физические качества – основа успешного овладения техникой спортивных игр. Качества волейболиста, баскетболиста, футболиста. Методы воспитания физических качеств. Специальная физическая подготовка волейболиста, баскетболиста, футболиста.
	2	Структура обучения техническим приемам. Этапы обучения. Средства и методы обучения на различных этапах обучения. Значение подготовительных, подводящих и специальных упражнений к техническим приемам. Классификация и характеристика основных технических приемов в нападении и защите в волейболе, баскетболе, футболе. Особенности обучения отдельным техническим приемам игры в волейбол, баскетбол, футбол с дошкольного и школьного возраста.
	3	Последовательность изучения технических приемов игры в волейболе, баскетболе, футболе в нападении и защите. Подготовительные, подводящие и специальные упражнения к техническим приемам в волейболе, баскетболе, футболе.
Тема 4.6. <i>Основы методики обучения тактике в спортивных играх.</i>	1	Структура обучения тактическим действиям. Этапы обучения. Средства и методы обучения на различных этапах. Значение игровых упражнений и соревновательных заданий в овладении тактикой в спортивных играх.
	2	Классификация и характеристика тактических действий в нападении и защите в волейболе, баскетболе, футболе.
	3	Последовательность изучения тактических действий в волейболе, баскетболе, футболе в нападении и защите. Игровые упражнения и соревновательные задания в обучении тактике в волейболе, баскетболе, футболе. Особенности методики обучения тактическим действиям в волейболе, баскетболе, футболе студентов различного школьного возраста.
<b>Раздел 4.7. Волейбол с методикой обучения.</b>		<b>Практические занятия</b>
	1	Техника перемещений волейболистов. Стойки волейболиста; основные стойки (положения рук, туловища, ног). Перемещения: шагом, бегом, скачком; выпады, прыжки с падением; прыжками толчком одной и двумя ногами.
	2	Техника передач мяча в волейболе. Передачи: на месте, в движении, в прыжке в различных направлениях и на различную высоту. Двумя руками – верхние без падений, нижние. Одной рукой – нижние, без падения и с последующим падением, отскок от сетки.
	3	Техника подач мяча. Поддачи мяча: нижние и верхние, прямая и боковая (ознакомление).

	4	Техника нападающего удара. Нападающие удары: прямой, боковой; в прыжке толчком двумя ногами.
	5	Техника блокирования. Блокирование: одиночное и групповое. Прыжок для блокирования и после перемещения. Постановка рук при блокировании.
Тема 4.9. <i>Методика обучения тактике игры.</i>	1	Индивидуальные действия. Выбор места, подача и прием мяча, подачи и блокирование.
	2	Групповые тактические действия в нападении и защите. Взаимодействие игроков внутри линий, между линиями; игроков задней линии с игроками передней линии; блокирующими и защитниками между собой, страховка.
	3	Командные тактические действия в нападении и защите. Системы игры. Со второй передачи игрока передней линии; со второй передачи через выходящего игрока задней линии. Защита «Углом вперед», «Углом назад».
	<b>Содержание</b>	
Тема 4.10. <i>Формы организации занятий по спортивным играм.</i>	1	Урок – основная форма организации занятий. Особенности построения урока по спортивным играм. Задачи и содержание отдельных частей урока. Подбор средств и методов обучения в соответствии с их педагогическими задачами. Особенности методики организации и проведения занятий с детьми, имеющими нарушения в состоянии здоровья.
	2	Спортивная секция – одна из форм проведения дополнительных занятий по спортивным играм. Задачи секционной работы по спортивным играм в школе. Специфика подбора средств и методов для решения задач. Особенности методики организации и проведения занятий в секциях с учащимися различного школьного возраста. Отбор игроков и комплектование команд к различным видам спортивных игр.
	3	Внутришкольные соревнования по спортивным играм. Значение соревнований. Положение о соревнованиях. Системы розыгрыша. Составление правил. Порядок определения победителей. Правила игры в волейбол, баскетбол, пляжный волейбол. Судейская бригада и обязанности судей при проведении соревнований по баскетболу, футболу. Методика судейства игр по волейболу, баскетболу, футболу. Оформление результатов игр, протокол игры, таблица розыгрыша, отчет о проведении соревнований. Особенности организации и проведения соревнований с детьми, имеющими нарушения в состоянии здоровья. Работа учителя физической культуры по подготовке и проведению соревнований по спортивным играм в школе.
	4	Общешкольные физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия по спортивным играм в проведении «Дней здоровья», спортивных праздников, спортивных соревнований и т.д.
	5	Внешкольная работа по спортивным играм. Работа инструктора физической культуры в спортивном клубе по спортивным играм.
Тема 4.11. <i>«Спортивные игры» в школьных программах по физическому воспитанию.</i>	1	Анализ школьных программ. Анализ программного материала по разделу «Спортивные игры» общеобразовательной школы и специальных коррекционных школ различного назначения.
Тема 4.12. <i>Планирование и учет учебной работы по спортивным играм в школе.</i>	1	Значение планирования и учета. Взаимосвязь планирования и учета. Основные принципы планирования учебной работы: сетка часов, план-график распределения разделов учебной работы по разделу «Спортивные игры», план-график распределения материала по разделу «Спортивные игры», программа уроков.
Тема 4.13. <i>Баскетбол с методикой обучения</i>	<b>Практические занятия</b>	
Тема 4.14. <i>Методика обучения технике игры.</i>		Техника перемещений. Стойки игрока в нападении и защите. Бег обычный и быстрый с ускорениями, изменением направления; лицом вперед, спиной, боком, бег с максимальной скоростью. Остановки двумя шагами, прыжком. Повороты на месте вперед и назад (без мяча и с мячом). Прыжки вверх с места и с разбега толчком двумя ногами и с разбега толчком одной ногой.
		Техника владения мячом. Ловля мяча: на месте, в движении, в прыжке. Двумя руками: одной рукой на различной высоте, после отскока от пола, щита, корзины. Передача мяча в движении, в прыжке с места. Двумя руками: от груди, сверху, снизу. Одной рукой: сверху, снизу, сбоку.
		Передачи мяча с отскоком от площадки. Передачи встречные, поступательные, обратные.
		Техника бросков мяча в корзину. Броски мяча: с места, в движении, после ведения мяча.



		места, в прыжке после остановки, штрафной бросок. Двумя руками: от груди, сверху, снизу. Одной рукой: от плеча, сверху, снизу, без отскока. Добивание мяча одной и двумя руками.
		Техника ведения мяча. Ведение на месте, прямолинейное, с изменением направления, с изменением скорости, со сменой рук, с изменением высоты отскока, с противником, с защитником, в сочетании с другими приемами. Финты.
		Техника овладения мячом. Противодействие: перемещению игрока без мяча; выбивание, вырывание мяча. Ведению – остановка игрока ведущего мяч; ловля мяча – отбивание, накрывание мяча. Овладение мячом, отскочившим от щита, броскам – отбивание, накрывание мяча. Овладение мячом, отскочившим от щита.
Тема 4.15. <b>Методика обучения тактике игры.</b>		Индивидуальные действия в нападении и защите. Освобождение от противника свободного места. Держание игрока без мяча – противодействие выходу на свободное место. Действия игрока с мячом: целесообразное применение передач, бросков, ведения мяча. Противодействие игроку с мячом.
		Групповые тактические действия в нападении и защите. Взаимодействие 2-х игроков: «передай и выйди», заслоны. Взаимодействие 3-х игроков: треугольник, тройка, восьмерка, скрестный выход. Противодействие двум и трем игрокам: подстраховка, переключение, проскалка.
		Командные тактические действия в нападении и защите. Стремительное нападение, прорыв по двум и трем коридорам. Позиционное нападение - с центровым игроком, с центровым игроком (основные варианты). Системы защиты: личная защита (основные варианты); Зонная защита (основные варианты): 2-1-2, 2-3, 3-2, 1-3-1. Смешанная защита (основные варианты): 4+1, 3+2.
Тема 4.16. <b>Футбол с методикой обучения</b>	<b>Практические занятия.</b>	
	1	Техника перемещений. Стартовый бег, бег приставными шагами; бег спиной вперед, бег лицом и спиной вперед; бег с обычным бегом с бегом приставными шагами и бега лицом и спиной вперед; бег с одной ногой; сочетание бега с прыжками толчком двумя и одной ногами.
	2	Техника ударов по мячу. По неподвижному и катящемуся мячу с места и в движении. Ведение, с лета; внутренней стороной стопы, серединой, внутренней и внешней стороной стопы, носком, пяткой. Удары по мячу головой: серединой и боковыми частями лба, башки, в прыжке (ознакомление).
	3	Техника остановки мяча. Катящегося по земле и опускающегося – подошвой и внутренней стороной стопы; летящего – грудью; опускающегося – бедром; головой; подъем мяча.
	4	Техника ведения мяча. Внутренней стороной подъема, внешней стороной подъема, внутренней стороной стопы, носком. Ведение правой и левой ногой и попеременно обеими ногами. Ведение мяча прямой с изменением направления скорости. Финты.
	5	Техника отбора мяча. Перехват ногой – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача. Отбор мяча при единоборстве с противником – отбор мяча плечом, отбор мяча подкатом (ознакомление).
	6	Техника вбрасывание мяча. Из-за боковой линии, с места из положения шага. Бег с разбега, вбрасывание мяча с последующим падением вперед на руки (ознакомление).
	7	Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря; перемещение в стороны; ловля мяча на уровне пояса и выше, без падения и с падением, отбивание мяча кулаком, вбрасывание мяча.
	<b>Самостоятельная работа</b>	
		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сделать выписку нормативных требований ЕВСК по видам, включенным в программу по физическому воспитанию.</li> <li>2. Составить в форме реферата историческую справку о возникновении и становлении баскетбола, футбола как вида спорта в России, городе, колледж.</li> <li>3. Спортивные игры этапы развития в Р.Ф. (реферат)</li> <li>4. Места и оборудование для проведения занятий спортивными играми</li> <li>5. Техника обучения спортивным играм</li> <li>6. Формы, методы и средства воспитания физических качеств</li> <li>7. Динамика развития физических качеств</li> <li>7. Передачи: на месте, в движении, в прыжке в различных направлениях и на высоту.</li> <li>8. Нападающие удары: прямой, боковой; в прыжке с места и с разбега толчком.</li> <li>9. Блокирование: одиночное и групповое.</li> </ol>

	<p>10. Ловля мяча: на месте, в движении, в прыжке;</p> <p>11. Передача мяча; на месте, в движении, в прыжке с места;</p> <p>12. Броски мяча: с места, в движении, после ведения, в прыжке с места, в прыжке с остановки, штрафной бросок;</p> <p>13. Ведение на месте, прямолинейное, с изменением направления, с изменением скорости. <b>Овладение мячом, отскочившим от щита, корзины.</b></p> <p>14. Удары по неподвижному и катящемуся мячу с места и в движении, по внутренней стороне стопы, серединой, внутренней и внешней стороной пяткой.</p> <p>15. Удары по мячу головой;</p> <p>16. <i>Ведения мяча.</i></p> <p>Отбор мяча при единоборстве с противником</p> <p><b>тематика внеурочной самостоятельной работы</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знать историю возникновения и развития игры.</li> <li>2. Знать методическую последовательность обучения технике и тактике.</li> <li>3. Знать содержание школьной программы.</li> <li>4. Уметь организовать и провести соревнования по футболу в школе.</li> <li>5. Знать правила игры, терминологию.</li> </ol> <p>Владеть техникой на уровне хорошего показа изученного вида.</p>
--	--

<b>Раздел 5. Туризм</b>		
		<b>Содержание</b>
Тема 5.1. <i>История, этапы развития туризма. Виды туризма.</i>	1	Возникновение туризма. Развитие туризма в России. Современная ситуация в туризме. Плановый и самодеятельный туризм. Классификация походов по средствам передвижения. Классификация походов зависит от их цели. Степень и характер опасности. Место проведения. Классификация походов зависит от их цели. Степень и характер опасности.
Тема 5.2. <i>Организация и проведение походов</i>	2	Санитарные нормы в походах. Охрана памятников природы. Сохранение лесов. Наведение порядка в местах привала. Уборка мест личной гигиены.
	3	Оказание первой доврачебной помощи. Предотвращение травм, болезней и отравлений. Хранение и использование медицинской аптечки.
	4	Преодоление препятствий в походе. Спуски, подъемы. Движение по бродовым препятствиям. Укладка бревна через препятствие. Наведение переправ. Движение по бродовым препятствиям в походе. Переправа первого участника вброд. <u><a href="#">Движение вброд, по бревну через реку, овраг и по тонкому льду.</a></u>
	5	Организация поисковой спасательной работы в летний, зимний период. Организация поисковой спасательной работы в летний, зимний период.
	6	Организация и проведение путешествий, слетов. Условия проведения мероприятий.
		<b>Практические занятия</b>

	1	Оказание первой доврачебной помощи. Наложение шины. Наложение повязки.
	2	Преодоление препятствий в походе. Дистанция между участниками похода. Распределение вещей среди участников похода.
	3	Преодоление водных препятствий в походе. Переправа первого участника в <a href="#">перилам: вброд, по бревну через реку, овраг и по тонкому льду</a>
	4	Ориентирование на местности. По солнцу, по полярной звезде, по луне, по звездам. Измерение расстояния по карте и на местности.

	<b>Практические занятия</b>	
Тема 5.3. <b>Чтение карт.</b>	1	Наложение топографических знаков на местность. Виды карт, масштаб, туши. Использование топографических карт в походе. Компас и работа с ним. Ориентирование на карте и передвижение по топографическим знакам в указанном направлении.
	2	Бивачные работы. Подготовка мест привала. Заготовка припасов. Распределение припасов. Установка палатки. Подготовка мест для ночлега. Подготовка мест для приготовления пищи (столовая, умывальник, туалет). Разведение костра.
	3	Передвижение по лесу, каменистой местности. Дистанция между участниками похода. Распределение вещей среди участников похода.
	4	Транспортировка пострадавшего. <a href="#">Требования к носилкам. Транспортировка пострадавшего по пересеченной местности и вброд. Транспортировка пострадавшего по реке.</a>
	5	Подготовка этапов для проведения соревнований. Планирование дистанции соревнований. Безопасность при проведении соревнований. Судейская коллегия. Оборудование дистанции и места соревнований. Планирование соревнований. Подведение итогов соревнований. Действие участников перед стартом соревнований.
	6	Работа с веревками, карабинами, блоками и полиспасом. Рабочие веревки, организации страховки, перил и сопровождения.
Тема 5.4. <b>Переправа.</b>	1	Вязка узлов. Узлы для связывания концов веревки: - прямой, академический, грейпвайн, брамшкотовый, узлы для присоединения веревки к объекту: - прямой, проводник, проводник-восьмерка, стремя, двойной проводник, беседочный, австрийский проводник, карабинная удавка, штыковой. Схватывающие: - А-образная, Бахмана, несимметричный схватывающий. Контрольные узлы: - простой, восточный.
	2	Переправа первого участника через водное препятствие. Переправа первого участника вброд. Расстояние между страхующей и сопровождающей. Переправа первого участника по тонкому льду. Переправа первого участника по бревну.
	3	Движение по навесной переправе. Организация перил. Снятие перил. Порядок перил, отстегивание.
	4	Преодоление подъема первым участником, организация перил. Преодоление подъема первым участником с командной страховкой. Организация перил.
	5	Организация перил, снятие перил. Организация перил. Укладка бревна. Снятие бревна. Движение по перилам: вброд, по бревну через реку, овраг и по тонкому льду. Движение по навесной переправе.
	6	Спуск по склону с самостраховкой по перилам, подъем по склону с верхней страховкой. Организация спуска. Спуск (подъем) по склону с самостраховкой. Подъем по склону с верхней командной страховкой. Спуск по перилам (двойной страховкой).
	7	Траверс склона участником по командной страховке. Организация траверса. Траверс участниками.
	8	Переправа маятником через ручей, овраг. Организация маятниковой переправы. Переправа маятником через ручей, овраг.
	<b>Самостоятельная работа</b>	
		1. Наложение повязок; 2. Изучение топографических знаков; 3. Изучение узлов для безопасного преодоления препятствий в походе.

		<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Выучить узлы для связывания концов веревки;</li> <li>5. Переправа вброд;</li> <li>6. Движение по навесной переправе;</li> <li>7. Преодоление подъема;</li> <li>8. Организация перил, снятие перил;</li> <li>9. Траверс склона;</li> </ol> <p>Переправа маятником.</p> <p><b>тематика внеурочной самостоятельной работы</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выучить топографические знаки.</li> <li>2. Научиться измерять расстояния по карте и местности.</li> <li>3. Составить календарный план похода.</li> </ol> <p>Составить меню похода для группы из 5 -8 человек.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Изготовление волокуш из подручных средств.</li> <li>5. Составить список личного и командного снаряжения.</li> <li>6. Составить положение на проведение соревнований по технике пешего туризма.</li> <li>7. Рабочие веревки, применяемые для организации страховки, перил и т.д.</li> <li>8. Применение узлов.</li> <li>9. Организация страховки, само страховки, на подъемах и спусках.</li> </ol>
--	--	---

Раздел 6. Лыжный спорт		
		<b>Содержание</b>
Тема 6.1. <i>Введение в предмет. История развития лыжного спорта. Участие лыжников в чемпионатах мира и олимпийских играх.</i>		Предмет и задачи курса лыжного спорта. Содержание программы. Организация занятий. Зачетные требования. Лыжная подготовка и лыжный спорт: характеристика. Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания. Разрядные нормы и требования единой спортивной классификации. Классификация лыжного спорта, их краткая характеристика. Краткие сведения по истории лыжного спорта. Появление и первоначальное использование лыж. Характеристика состояний видов лыжного спорта. Развитие лыжного спорта в России, СССР. Участие лыжников в чемпионатах мира и Олимпийских играх.
Тема 6.2. <i>Лыжный инвентарь, его выбор и хранение, уход за ним.</i>		Выбор лыжного инвентаря для различных стилей передвижения (классический, кант, коньковый) и снаряжения для занятий: лыж, палок, креплений, обуви, одежды. Циклевка и просмолка лыж, пропитка лыж, установка креплений, мелкий ремонт инвентаря и снаряжения. Подготовка лыж к занятиям и соревнованиям: выверка и смазка ими лыж (деревянных, пластиковых) в зависимости от метеорологических состояний снежного покрова, рельефа местности, длины дистанции и т.д.
Тема 6.3. <i>Основы техники передвижения на лыжах.</i>		Определение понятия: техника лыжника-гонщика. Основные требования к современной технике передвижения на лыжах. Взаимосвязь и взаимосвязь технической и физической подготовленности лыжников. Развитие техники передвижения лыжника во время его передвижения (внутренние и внешние). Взаимодействие терминология и понятия, используемые при анализе техники передвижения лыжника. Терминология и понятия, используемые при анализе техники передвижения лыжника. Структура движения, цикл движения, темп и ритм движения, перекат, пружинящая нога и т.д. Основные элементы техники: посадка, скольжение, толчок, работа руками, общая согласованность движений. Фазы скользящего шага и их анализ. Понятие о тактике. Задачи тактики. Взаимосвязь технической и тактической подготовленности.
Тема 6.4. <i>Организация и методика проведения уроков по лыжной подготовке в общеобразовательной школе.</i>		Формы организации занятий. Содержание раздела по лыжной подготовке в общеобразовательной школе. Содержание раздела по физической культуре для учащихся начальных классов общеобразовательной школы. Основная форма организации учебного процесса. Типы и структура уроков по лыжной подготовке. Содержание, задачи и средства отдельных частей урока. Длительность урока. Плотность урока. Содержание и организация самостоятельных занятий. Методика проведения игр на лыжах.
		<b>Практические занятия</b>

Тема 6.5. <i>Строевая подготовка с лыжами и на лыжах, прикладные упражнения.</i>	Строевые упражнения должны применяться на каждом занятии. Общественный шеренга, ряд, колонна, фланг, дистанция, интервал. Предварительная и основная стойка. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Движения по одному, по два и по три. Перестроение на ходу из колонны по одному в три, и наоборот. Преодоление препятствий: изгородей, канав, обрывов, местности и т.д.
Тема 6.6. <i>«Школа лыжника»</i>	Упражнения, направленные на овладение 1-ой, 2-ой, 3-ей, 4-ой, 5-ой задачами техники в попеременно – двухшажном ходе.
Тема 6.7. <i>Изучение и совершенствование техники способов передвижения на лыжах.</i>	Классические лыжные ходы: попеременный двухшажный, одновременный попеременный одношажный (основной и стартовый варианты), одновременный одношажный шаг, «полулочкой», «елочкой», «лесенкой», скользящий шаг, скользящим бегом. Повороты в движении: переступанием (с внутренней и внешней стороны поворота лыж), рулением («плугом», «упором», «ножницами»).
<b>Содержание</b>	
Тема 6.8. <i>Содержание, организация и методика проведения занятий по лыжной подготовке с учащимися 1-11 классов.</i>	Учебная работа по лыжной подготовке в школе, содержание программного материала 1-11 классов, 5 – 9 класса, 10-11 класса. Урок как основная форма проведения занятий. Подготовка учителя к уроку. Подготовка материально-технического обеспечения. Организация занятий с родителями и учащимися. Составление документации. Организация учебной работы по лыжной подготовке.
Тема 6.9. <i>Предупреждение травматизма на уроках лыжной подготовки с учащимися.</i>	Выбор и подготовка мест занятий: учебные площадки, учебные и тренировочные склоны. Предупреждение травматизма на уроках лыжной подготовки.
Тема 6.10. <i>Планирование и контроль организации учебного процесса по лыжной подготовке и физическому развитию учащихся.</i>	Виды планирования. Основные документы планирования (программы, учебные планы, программы прохождения учебного материала, рабочий план, конспект урока) и их составление. Виды учета успеваемости: предварительный, текущий, итоговый. Учет успеваемости по лыжной подготовке. Оценка технической подготовленности учащихся по лыжам.
Тема 6.11. <i>Подготовка и организация соревнований.</i>	Классификация соревнований. Планирование соревнований. Организация соревнований. Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях в совершенствовании техники и развитии физических качеств учащихся. Место соревнования, подготовка трасс, оборудование старта и финиша соревнований и судейство соревнований.
Тема 6.12. <i>Игры и игровые упражнения на лыжах.</i>	Значение игр и игровых заданий в занятиях лыжной подготовкой. Влияние игр и игровых заданий на развитие физических качеств и совершенствование техники. Эмоциональное влияние игр на процесс обучения. Подбор игр и игровых заданий в зависимости от возраста занимающихся.
<b>Практические занятия</b>	
Тема 6.13. <i>Строевая подготовка с лыжами и на лыжах, прикладные упражнения.</i>	Совершенствование материала, пройденного на 1-ом курсе.
Тема 6.14. <i>Совершенствование техники попеременных ходов.</i>	Общая схема движений попеременных ходов. Скользящий шаг, его периодичность.
Тема 6.15. <i>Методика обучения технике попеременных ходов.</i>	Двигательные навыки и их характерные черты. Взаимодействие навыков и методов обучения отдельным способам лыжных ходов (попеременный двухшажный и четырехшажный ход). Задачи, принципы и методы обучения. Средства обучения технике этих ходов. Построение учебного процесса в занятиях лыжной подготовкой. Применение специально-подводящих и специально-подготовительных упражнений. Место для проведения занятий. Применение этих ходов в различных упражнениях. Типичные ошибки и их устранение при обучении.
Тема 6.16. <i>Совершенствование техники одновременных ходов.</i>	Посадка лыжника. Движение рук и ног в одновременных ходах.
Тема 6.17. <i>Методика обучения технике одновременных ходов.</i>	Основные элементы одновременных ходов и их характеристика. Цикл движений в одновременных ходах. Одновременные ходы: одновременный бесшажный и одновременный одношажный ходы, используемые в обучении этому ходу. Отдельные элементы техники одновременных ходов. Одновременный одношажный ход: скоростной и основной. Методика обучения.

		ошибки и их устранение при обучении. Одновременный двухшажный ход выполнения этого хода. Применения специально-подводящих и специальных упражнений. Выбор места для проведения занятий. Применения в классических ходов в зависимости от рельефа местности.
Тема 6.18. <i>Способы перехода с одного хода на другой.</i>		Методика обучения. Типичные ошибки и их устранение при обучении. перехода с хода на ход: переход с попеременного двухшажного хода на шаг, через один шаг, через два шага, переход с одновременного ход двухшажный. Смена ходов в зависимости от рельефа местности, их применение в условиях трассы и технической подготовленности лыжника. Применение подводящих и специально-подготовительных упражнений. Выбор места занятий.
Тема 6.19. <i>Совершенствование горнолыжной техники.</i>		Совершенствование поворотов в движении. Торможение при спусках. Овладевание стойками спуска с гор.
Тема 6.20. <i>Совершенствование техники конькового хода.</i>		Совершенствование отдельных элементов хода (быстрый перенос веса тела на лыжу, отталкивание палками).
Тема 6.21. <i>Методика обучения техники конькового хода.</i>		Методика обучения. Типичные ошибки и их устранение при обучении. Освоения техники коньковых ходов. Полуконьковый ход и его использование в о ходах и применение. Одновременный одношажный ход и его применение двухшажный ход, попеременный двухшажный ход. Техника конькового бе авлками. Средства, используемые в обучении этим ходам. Применение подводящих и специально-подготовительных упражнений. Выбор места занятий. Применения этих ходов в различных условиях.
<b>Практические занятия</b>		
Тема 6.22. <i>Строевая подготовка с лыжами и на лыжах, прикладные упражнения.</i>		Совершенствование материала, пройденного на 1-ом и 2-ом курсах. Повторение 1-ого и 2-ого курса «школы лыжника»; совершенствование легкости, уверенности движений в соответствии с повышением уровня подготовленности студентов усложнением условий передвижения.
Тема 6.23. <i>Совершенствование техник способов передвижения на лыжах.</i>		Классические лыжные ходы: попеременный четырехшажный. Полуконьковый. Коньковые лыжные ходы: одновременный двухшажный, одновременный попеременный двухшажный. Переходы с хода на ход: «без шага», «через свободным движением рук», «с прокатом», «прямой». Повороты в движении «упора», «из плуга», на параллельных лыжах. Дальнейшее совершенствование передвижения, изученных на 1-ом и 2-ом курсах.
Тема 6.24. <i>Совершенствование техники, тактики и развития двигательных способностей.</i>		Совершенствование техники способов передвижения на лыжах в различных условиях скольжения, состоянии лыжни и рельефа местности. Овладение тактикой при прохождении дистанции. Равномерный, переменный, повторный и интервальный тренировки.
<b>Самостоятельная работа</b>		
		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Работа с учебной и методической литературой.</li> <li>2. Написание реферата по теме «Возникновение и развитие лыжного спорта». Овладение техникой попеременно – двухшажного хода.</li> </ol>

<p><b>Раздел 7. Физическая культура.</b></p>	<p>Роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека, ее значение в сохранении и укреплении его здоровья. Федеральный закон РФ от 4 декабря 2007 г. № 374-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ». Основные понятия: физическая культура, физическое воспитание, физкультурная деятельность, спорт, физическое развитие, физическая подготовленность, физическое совершенство. Физические упражнения, средства физического воспитания. Современное состояние физической культуры и спорта. Цели и задачи учебной дисциплины «Физическая культура». Организация физического воспитания в учебном заведении. Внеаудиторная самостоятельная работа и итоговая аттестация студентов по дисциплине «Физическая культура». Техника безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке.</p>
<p>Тема 7.1. Физическое состояние человека и контроль за его уровнем</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Физическое состояние человека и его основные компоненты: здоровье, физическая подготовленность, работоспособность. Методы врачебного контроля состояния здоровья и физического развития. Ежегодный контроль физического состояния: антропометрическими данными, функциональными пробами, уровнем физической подготовленности и методика его проведения. Техника безопасности занятий физической культурой и спортом. Техника безопасности при занятиях физкультурой. Причины травматизма и их предупреждение на занятиях физической культурой.</p>
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях физкультурой и спортом. Разучивание приемов страховки и само страховки при выполнении упражнений. Разучивание приемов самоконтроля в процессе занятий физкультурой и спортом.</p> <p>2. Измерение параметров физического развития студентов: роста, массы тела, объема грудной клетки (в покое, на вдохе, на выдохе), силы правой и левой кистей, легких.</p> <p>3. Определение параметров функционального состояния организма студентов: артериального давления; задержки дыхания (на выдохе, на вдохе), частоты сердечных сокращений (в покое стоя, после нагрузки, после восстановления).</p> <p>4. Определение уровня физической подготовленности студентов: бег на 60 м, на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 1000 м, прыжок в длину с места, прыжок в высоту с места, прыжок в длину с места, прыжок в высоту с места.</p> <p><i>Контроль за уровнем физического состояния проводится ежегодно с ведением дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.</i></p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p>
<p>Тема 7.2. Основы физической подготовки</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Система физического воспитания в РФ: задачи, принципы, направления. Общая и специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, прикладная физическая подготовка. Общее представление о комплексе средств физического воспитания: физические упражнения; использование оздоровительных факторов; использование гигиенических факторов; использование специально изготовленных технических средств и тренажерных устройств; идеомоторные, психогенные средства. Классификация физических упражнений и методов их выполнения. Движения: двигательное действие, двигательное умение, двигательное навык.</p>
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Методика составления индивидуальных программ с оздоровительными упражнениями. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений на развитие гигиенической гимнастики.</p> <p>2. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств.</p> <p>3. Методика составления индивидуальных программ с тренировочными упражнениями.</p>

	<p>Разучивание и совершенствование техники и темпа оздоровительных ходьб.</p> <p>4. Методика определения профессионально значимых физических, психических качеств на основе профессиограммы будущего специалиста. Разучивание и выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых качеств, прикладных двигательных умений и навыков.</p> <p>5. Методика закаливания для профилактики простуды и гриппа. Выполнение упражнений повышающих защитные силы организма (ходьба и бег на свежем воздухе, прохладную погоду, занятия в бассейне и др.).</p> <p>6. Методика составления распорядка дня с учетом рекомендуемой нормы двигательной активности студента (не менее десяти часов). Разучивание и выполнения упражнений для проведения физкультурно-оздоровительного режима дня (физкультурные минуты, физкультурные паузы, подвижные перемены).</p> <p>7. Занятия на тренажерах с целью совершенствования общей физической подготовки.</p> <p>8. Разучивание и совершенствование специальных психорегулирующих физических упражнений.</p> <p>9. Выполнение физических упражнений с использованием регламентированного упражнения и методов частично регламентированного упражнения.</p> <p><b>Контрольная работа</b> Контроль качества теоретических знаний по физической подготовке (тестирование). Экспертная оценка преподавателя составления и выполнения индивидуального комплекса упражнений гигиены и гимнастики. Оценка физической подготовленности по 12-минутному беговому тесту.</p>
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОУ.</p>
<p>Тема 7.3. Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Значение процесса освоения движений в жизнедеятельности людей. Дидактические принципы, необходимые при освоении и совершенствовании двигательных действий (навыков): научности, всесторонности, сознательности, повторности и систематичности, постепенности, доступности, наглядности. Жизненно важные умения и навыки – естественные формы проявления активности (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание и др.), обеспечивающие жизнедеятельность человека в природной среде. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. Ознакомление с различными программами бега. Самоконтроль при занятиях ходьбой, бегом и другими способами овладения жизненно важными умениями и навыками.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p><i>Ходьба:</i> обычным шагом, строевым шагом, на носках, на пятках, на внутренних сторонах стоп, с опорой руками о колени, приставным и переменным шагом, приседе, выпадами, с высоким подниманием бедра, пригнувшись, скрестным шагом, по заданной линии. Ходьба по пересеченной местности с палками на дорожке. Ходьба спортивная.</p> <p><i>Бег:</i> обычный, семенящий, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, скрестным шагом вперед и в сторону, с подниманием прямых ног вперед, с остановками, бег с прыжками через препятствия. Бег на беговой дорожке, беговые упражнения. Бег на короткие и средние дистанции. Челночный бег. Эстафетный бег. Изучение различных программ бега.</p> <p><i>Кросс (бег на местности) или ходьба на лыжах.</i> Кроссовая или лыжная подготовка с учетом климато-географических условий региона.</p>
	<p><i>Кросс:</i> особенности, техника. Отработка техники группового старта и бега на дистанции для юношей – 3 км. Отработка техники бега по пересеченной местности. Отработка бега в гору и бега при спуске. Отработка техники бега с преодолением препятствий. Отработка техники переноса пострадавшего. Отработка техники переноса пострадавшего с преодолением препятствий.</p> <p><i>Лыжная подготовка:</i> выбор лыж, палок, снаряжения; посадка лыжника на лыжи, повороты на месте, строевые упражнения с лыжами и на лыжах; имитация передвижения на лыжах различными ходами; скольжение на лыжах различными ходами: хода на ход; способы подъемов и торможений; стойка при спусках; повороты на лыжах.</p>



	<p>Выполнение комплекса упражнений для разминки перед соревнованиями.</p> <p><i>Оздоровительное плавание.</i> Определение плавательной подготовленности, скорости передвижения на воде; общее время безостановочной дистанции; средняя скорость. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения. Способы плавания: спортивные, самобытные, составные. Изучение и совершенствование спортивных способов плавания — кроль на груди, кроль на спине, отработка стартов и поворотов, прыжки в воду, ныряние. Плавание в одежде и обуви. Одежда в воде. Оказание помощи утопающему. Техника безопасности при занятиях плаванием.</p> <p><i>Гимнастика оздоровительно-спортивной направленности.</i> Выполнение строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания, Фигурная маршировка. Управление строем при проведении студентами (учителями) упражнений с учебной группой.</p> <p>Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) с гимнастическими предметами: мячом, обручем, скакалкой, гантелями, набивным и малым мячом. Выполнение упражнений на гимнастической скамейке и со скамейкой.</p> <p>Упражнения на перекладине: подъемы, опускания, перемахи, обороты, соскобы. Отжимание в упоре лежа на полу.</p>
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОО</p>
Тема 7.4. Способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>
	<p>Профессионально-прикладная физическая подготовка: цели и задачи. Особенности направленного формирования профессионально значимых двигательных качеств, устойчивости к профессиональным заболеваниям, профессионально значимых психических качеств. Формы и виды производственной физической культуры (профессия): требования, средства, рекомендуемые виды спорта. Профессиональные занятия</p>
	<p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Определение физической подготовленности в избранной сфере профессиональной деятельности (тесты разрабатываются образовательным учреждением с учетом особенностей направленности).</li> <li>2. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда. Профессиональные занятия.</li> <li>3. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений гимнастики (вводного, для проведения физкультурной паузы, физкультурной микропаузы отдыха).</li> <li>4. Совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков.</li> <li>5. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств.</li> <li>6. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных психических качеств.</li> <li>7. Использование на занятиях элементов рекомендуемых видов спорта.</li> </ol>
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОО</p>
	<p><b>Зачет.</b> Контроль качества теоретических знаний по изученным темам (тесты на владения жизненно важными умениями, навыками: бег на 100 м; на 500 м; на 1000 м (для юношей), наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места; скакалку за 1 мин. Вариативная часть: Выполнение физических упражнений общеразвивающей направленности. Лыжные гонки на 3 км. Плавание любым способом 12 минут.</p>
Тема 7.5. Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>
	<p>Анатомо-морфологические особенности и физиологические функции опорно-двигательной мышечной системы организма и их функции. Мышечная работоспособность и статической нагрузках. Основы знаний о физиологических механизмах мышечной деятельности человека. Нагрузка и отдых как важнейшие элементы жизнедеятельности организм человека физическими упражнениями.</p> <p>Кровеносная, дыхательная, нервная, эндокринная, лимфатическая, выделительная системы организма и их функции. Изменения в системах жизнедеятельности организма при интенсивной мышечной деятельности. Утомление и восстановление</p>

	занятий умственной деятельностью и физическими упражнениями. Двигательная активность как биологическая потребность организма.
	Здоровье: физическое, психическое, нравственное и его составляющие. Зависимость образа жизни человека от климатических, географических, экологических факторов. Организм человека – единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Методы самоконтроля состояния здоровья и физической работоспособности.
	Методики самооценки работоспособности, усталости и утомления. Принципы физической культуры для обеспечения умственной и физической работоспособности, биологических ритмов на работоспособность. Массаж как средство восстановления работоспособности и нарушенных функций организма.
	Здоровый образ жизни и его основные элементы: сознательный отказ от вредных привычек, соблюдение личной гигиены, сбалансированное питание, оптимальный режим двигательной активности, сохранение и мобилизация функциональных резервов организма, духовно-нравственное совершенствование. Особенности физически тренируемых функций организма.
	<p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и телосложения.</li> <li>2. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления основных групп мышц.</li> <li>3. Методические рекомендации для овладения расслаблением во время выполнения упражнений. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, применяемых для развития способности к произвольному расслаблению.</li> <li>4. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений для тренировки зрительного анализатора.</li> <li>5. Разучивание выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (св. гантели, гантели неопределённого веса, динамического характера).</li> <li>6. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для тренировки сердечно-сосудистой системы.</li> <li>7. Методика развития дыхательных возможностей. Дыхательная гимнастика.</li> <li>8. Ежегодный контроль за уровнем физического состояния. Занесение в журнал индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Оценка физического состояния здоровья (по Апанасенко Г.Л.).</li> <li>9. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления.</li> <li>10. Основные методики массажа и самомассажа. Разучивание и совершенствование выполнения ручного классического массажа.</li> <li>11. Методика использования физкультурно-оздоровительных занятий как средства избавления от вредных привычек. Проведение студентами фрагментов занятия по формированию самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление органов и систем организма.</li> <li>12. Разучивание и совершенствование выполнения физических упражнений для укрепления мышечного аппарата.</li> </ol>
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p>
Тема 7.6. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>
	Развитие физических качеств как единый процесс. Взаимосвязь и взаимодействие физических качеств при их комплексном развитии. Возможная степень развития физических качеств из них. Развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для выполнения двигательной деятельности, так и для прохождения воинской службы.
	Силовые способности и методика их совершенствования. Виды силовых способностей и их развитие. Средства, методы, методики воспитания силовых способностей и совершенствования силовых способностей.
	Скоростные способности и методика их совершенствования. Виды скоростных способностей и их развитие. Факторы, определяющие уровень развития и проявления скоростных способностей. Средства, методы, методики воспитания скоростных способностей. Контроль за развитием скоростных способностей.
	Выносливость и методика её развития. Виды выносливости и их характеристики. Средства и методы развития выносливости. Контрольные упражнения для развития выносливости.

	показателей, характеризующих выносливость.
	Гибкость и методика её совершенствования. Виды гибкости. Влияние в развитие гибкости. Средства, методы и методики развития гибкости. Контроль для определения показателей, характеризующих гибкость.
	Координационные способности и пути их совершенствования. Ловкость и проявление координационных способностей. Координационные способности классификация. Средства, методы и методики развития координационных способностей. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих координационные способности.
	Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр: развитие ловкости, гибкости, быстроты реакции, скорости координации движений. Основные методы тренировки: непрерывный, интервальный, игровой, соревновательный. Методика проведения соревнований и подготовки к ним.
	<b>Практические занятия</b> <i>Развитие силы мышц.</i> Совершенствование выполнения комплекса упражнений с отягощениями (предельного, не предельного веса, динамического характера) с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (отжимания, отжимание на брусьях, подтягивание ног к перекладине, подтягивание и разгибание рук в упоре и т.п.). Легкоатлетические прыжковые упражнения с отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, марафонские прыжки через препятствия). Упражнения с внешним сопротивлением: с отягощениями (набивными мячами, штангой), с сопротивлением партнера, с сопротивлением воздуха (бег в гору, бег по песку или снегу), с сопротивлением упругих предметов (резинки, эспандер). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по стенке с отягощением). Выполнение упражнений на развитие силы основных мышечных групп на силовых тренажерах. Подвижные игры с силовой направленностью. Подготовка фрагментов занятия с использованием самостоятельно подготовленных упражнений по развитию силы мышц.
	<i>Развитие быстроты.</i> Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку). Челночный бег 10 x 10. Бег по разметкам с максимальным темпом. Бег с ускорением и замедлением. Повторный бег на отрезках от 40 до 50 м максимальной интенсивности. Эстафетный бег с низким стартом с использованием различных вариантов стартового положения (прямое, 90° и 180° и др.). Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся и летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Прыжки в длину с места, через скакалку на месте и в движении с максимальной длиной, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях с опорой различной высоты и ширины, повороты, обегание препятствий (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на веревке) и игры со скоростной направленностью. Совершенствование подготовки. Соревнования.
	<i>Развитие выносливости.</i> Бег различной интенсивности с постепенным увеличением продолжительности до 30–40 мин. Бег от 1000 до 5000 м (повторный бег). Специальные беговые упражнения. Бег и быстрая ходьба по пересеченной местности. Чередование ходьбы, бега и прыжков. Кроссовая подготовка. Соревнования, тренировка; многократное выполнение упражнений циклического характера. Упражнения ритмической гимнастики. Аэробной и смешанный режимы на подвижных играх. Передвижение на лыжах в режимах: умеренной и большой интенсивности, максимальной и субмаксимальной интенсивности. Марш-бросок на лыжах.
	<i>Развитие гибкости.</i> Комплексы общеразвивающих упражнений (активные и пассивные) выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжку мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (подтягивание выкруты гимнастической палки). Упражнения в равновесии. Упражнения на развитие гибкости с использованием разнообразных движений: сгибания-разгибания и поворотов, вращений и махов. Упражнения, направленные на развитие гибкости с использованием отягощений и тренажеров, предметов.
	<i>Развитие координации движений.</i> Выполнение гимнастических упражнений

	<p>Зеркальное выполнение упражнений. Прыжки с вращением. Развитие координации с использованием танцевальных шагов: галоп, полька, вальс (передвижения в одну сторону, с поворотами и т. П.). Упражнения на координацию (поочередные движения на координацию рук и ног в ходьбе, прыжках и т.п.). Акробатическая подготовка: группировка, перекатам в группировке; кувырок вперед, назад, в сторону; мост из положения лежа, с помощью партнера; стойка на лопатках, на одной опоре, или с помощью партнера. Жонглирование большими (волейбольными, теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Метание мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенности с ограниченной по ширине опорой (без предмета и с предметом на голой поверхности в статическом равновесии). Упражнения в воспроизведении пространственных движений руками, ногами, туловищем. Проведение фрагментов занятий.</p>
	<p><i>Спортивные игры.</i>  <i>Баскетбол или стрит-баскетбол.</i> Совершенствование технической подготовки: техники нападения (техники передвижения, техники владения мячом, техники броска, техники защиты (техника передвижения, техника овладения мячом) и тактики нападения (индивидуальные, групповые, командные действия) (индивидуальные, групповые, командные действия). Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов: ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой, ведение мяча правой и левой рукой с места и в движении, умение вести двустороннюю игру с соперником. Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования.</p> <p><i>Волейбол.</i> Совершенствование технической подготовки: техники нападения (техники действия с мячом), техники защиты (действия без мяча, действия с мячом), тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые, командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые, командные действия). Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: передача мяча двумя руками с низкого положения, прием снизу, прямой нападающий удар, подача нижняя и верхняя прямой рукой. Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования.</p> <p><i>Гандбол.</i> Ведение мяча. Передача и ловля мяча в тройках. Движение: скрестный бросок из опорного положения при сопротивлении защитника. Броски и передачи в защите, нападении, двусторонняя.</p> <p><i>Футбол (Футзал) или игра по упрощенным правилам на площадке.</i> Совершенствование технической подготовки: техники ударов по мячу, отбора, отбора и перехвата мяча, вбрасывания мяча, отработка техники ударов (финтов), техники защиты, техники игры вратаря и тактической подготовки в нападении, тактики игры в защите, тактики игры вратаря, различных тактик. Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: удар по воротам на точность, жонглирование мячом, остановка мяча ногой, ведение мяча, обводка и удар по воротам. Контрольные игры и соревнования.</p>
	<p><i>Настольный теннис.</i> Способы хвата ракетки. Основная исходная стойка и перемещения. Специальные упражнения, сопряженные с развитием координации, внимания, оперативного мышления. Совершенствование технической подготовки и техники ударов и тактической подготовки: тактики одиночной и парной игры, комбинаций. Правила игры и судейства. Одиночные и парные игры.</p> <p><i>Другие виды спортивных игр.</i> Бадминтон, теннис, хоккей и другие спортивные игры. В зависимости от необходимости выработки профессионально значимых физических возможностей материально-технической базы учебного заведения. При изучении игр необходимо планировать выполнение и совершенствование основных технических приемов игры, изучение правил и проведение контрольных игр. Обучающиеся в процессе изучения данной темы должны выполнить установленные в заведении нормативы по технике одной из изученных спортивных игр и провести фрагмент занятия.</p> <p><b>Контрольная работа</b> Контроль качества теоретических знаний по темам: биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни и 2.2.</p>

	и совершенствования основных жизненно важных физических и профессиональных качеств. Контроль овладения жизненно важными физическими качествами: Развитие силовых качеств юноши (подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; переворот в упор на перекладине; в висе поднимание ног до касания перекладины; приседание на одной ноге, стоя на скамейке, опора о гладкую стену. Развитие координации движений. Акробатические упражнения – «мост», стойка на голове и прыжок через коня; ходьба на носках по гимнастической скамейке (15 м); бросок мяча.
	Вариативная часть: техника игры в баскетбол (количество передач двумя руками в движении; ведение мяча за 10 секунд; 10 штрафных бросков; ведение мяча и бросок в движении); волейбол (подача любым способом на точность в зоны 1,6,5; передача мяча в движении; сверху не ниже 1 м; прием мяча снизу двумя руками с ударом в стену); контроль за эффективностью выполнения специальных тестов.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах Олимпика
Тема 7.7. Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков	<b>Содержание учебного материала</b>
	Использование средств физического воспитания и методов спортивного совершенствования индивидуального запаса двигательных умений, навыков физической культуры, необходимых для освоения избранной профессиональной деятельности. Методики и формы построения занятий в профессионально прикладной физкультурно-спортивной подготовке (ППФП). Изучение профессиограммы профессии или специальности и ее дополнение спортограммой. Использование в процессе физического воспитания профессионально важных качеств тренажеров и многокомплектного спортивного оборудования. Прикладная значимость рекомендованных комплексов упражнений. Контроль за эффективностью выполнения специальных тестов.
	<b>Практические занятия</b> 1. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений на совершенствование умений и навыков по профилирующим видам необходимой физической активности. 2. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений на предупреждение развития профессиональных заболеваний. 3. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений на укрепление здоровья и повышение приспособляемости организма к условиям протекания трудовой деятельности. 4. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений на развитие профессионально важных качеств с использованием тренажеров и многокомплектного спортивного оборудования. 5. Проведение занятий с использованием рекомендованных для профессиональной физической подготовки видов спорта
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах Олимпика
Тема 7.8. Специальные двигательные умения и навыки	<b>Содержание учебного материала</b>
	Специальные двигательные умения и навыки, необходимые для активной деятельности, в том числе для успешного прохождения воинской службы. Развитие прыгучести. Способы и методика выполнения приемов и действий в условиях препятствий. Развитие и постоянное совершенствование физических и специальных качеств. Приемы и действия по преодолению полосы препятствий. Организация и проведение стрельб. Техника безопасности при стрельбе. Формирование психофизических навыков; развитие и совершенствование силовых качеств динамической силы, силовой выносливости, общей выносливости, гибкости. Занятия самбо, рукопашный бой, дзю-до. Формирование сложно-координационных психофизических навыков с помощью занятий восточными единоборствами: карате, дзю-до, айкидо и др. Приемы защиты и самообороны. Техника безопасности и организация занятий единоборствами.
	<b>Практические занятия</b> <i>Развитие прыгучести и овладение навыками преодоления препятствий</i> совершенствование выполнения прикладных гимнастических упражнений на брусьях, в четвереньках, на боку, по-пластунски, с грузом. Лазание: на гимнастическом

	<p>по шести, по лестнице. Подъем упор силой на перекладине, по лестнице узкой и неустойчивой опоре. Выполнение опорных прыжков с использованием снарядов. Безопорные прыжки.</p> <p>2. Разучивание и совершенствование выполнения легкоатлетических прыжков с преодолением вертикальных препятствий (прыжки в высоту с разбега различными способами); прыжки с преодолением горизонтальных препятствий с места толчком двух ног; в длину с разбега различными способами, тройной прыжок через скакалку.</p> <p>3. Разучивание и совершенствование выполнения специальных прыжков с совершенствованием координации движений, развитию силы, быстроты, прыжковой выносливости.</p> <p>4. Разучивание и совершенствование приемов и действий на полосе препятствий с совершенствованием прыжковой выносливости.</p>
	<p><i>Развитие навыков применения приемов защиты и самообороны.</i></p> <p>1. Разучивание и совершенствование выполнения основных приемов защиты от захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против захватов и т.п.</p> <p>2. Упражнения в страховке и само страховке: при падении на бок, падении на спину, падении на партнера, падении на спину, перекаты.</p> <p>3. Разучивание и совершенствование выполнения прямых ударов кулаком, ладонью, локтем, серия ударов руками. Борьба лежа: перевороты на рычаг. Борьба стоя. Учебная схватка.</p> <p>5. Разучивание приемов, применяемых в дзю-до, каратэ-до, айкидо и др.</p> <p><i>Развитие умения обращаться с оружием.</i></p> <p>1. Изучение материальной части оружия, приемов и правил стрельбы, выполнения упражнений.</p> <p>2. Сборка, разборка автомата на время.</p> <p>3. Стрелковая подготовка в тире любой модификации, включая электронные мишени.</p>
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОУ.</p> <p><b>Дифференцированный зачет или зачет</b> (в зависимости от срока обучения)</p> <p>Контроль качества теоретических знаний по изученным темам (тестирование, анализ изменений параметров физического развития студентов: роста, массы тела, гемоглобина, гематокрита, гематокрита, частоты сердечных сокращений, артериального давления, частоты дыхания, частоты сердечных сокращений лежа, сидя, в покое стоя, после нагрузки, после восстановления). Контроль основных умений и навыков: бег на 100 м; для девушек бег на 500 м, бег на полу; для юношей бег на 1000 м, подтягивание на перекладине; вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин. Варьируя нагрузку; тест на владение умениями и навыками, необходимыми для профессиональной службы, для девушек – выполнение тестов на гибкость и координацию движений, для юношей – тест на владение профессионально значимыми умениями и навыками.</p>
<p>Тема 7.9. Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Общая культура как условие формирования здорового образа жизни. Культурологическая индивидуализация здорового образа жизни. Двигательная активность и ее значение для здорового образа жизни. Здоровье человека как ценность. Мотивация к здоровому образу жизни. Самосовершенствование, мобильности, профессиональной успешности и устойчивости. Санология – наука о здоровье, механизмах и условиях его обеспечения. Мониторинг. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Профессиональная подготовка. Гигиенические средства оздоровления. Формирование работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж, физиотерапия.</p> <p>Личное отношение к здоровью. Режим труда и отдыха. Суточные ритмы жизнедеятельности организма. Полноценный сон. Сбалансированное питание. Его значение для организма. Соблюдение личной гигиены. Основные факторы риска. Дыхательная гимнастика, двигательная активность, психогимнастика. Индивидуальный подход и применение средств физической культуры и спорта для развития отдельных физических качеств, совершенствования функций организма. Профилактика простудных заболеваний. Методика составления индивидуального комплекса упражнений.</p>

	<p>физического самосовершенствования.</p> <p>Несовместимость занятий физической культурой и спортом с вредными привычками, на профессиональную пригодность, на работоспособность человека, возникновение заболеваний органов дыхания, эндокринной системы и новообразований. Физиологические механизмы исчерпания ресурсов организма при занятиях физической культурой и спорта для активного отдыха и восстановления организма. Роль семьи в формировании здорового образа жизни.</p>
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p><i>Физические упражнения в аэробном режиме.</i> Совершенствование выполнения упражнений утренней гигиенической гимнастики профессионально-прикладной направленности. Оздоровительные ходьба и бег в соответствии с рекомендованным на занятиях. Оздоровительное плавание в бассейнах. Оздоровительное плавание в открытых водоемах. Закаливание с использованием природных факторов. Совершенствование техники выполнения массажа. Проведение студентами фрагментов занятий.</p> <p><i>Аэробика.</i> Общеразвивающие упражнения, ходьба, бег, прыжки и танцевальные движения, выполняемые под ритмичную музыку с целью совершенствования чувствительности, координации движений, гибкости, силы, выносливости. Базовые элементы: приседания, поднимание бёдер, махи ногами, выпады, подскоки, сипп. Разучивание и совершенствование выполнения индивидуально подобранных композиций из упражнений, выполняемых с заданной траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений с профессиональной направленностью из 25–30 движений.</p> <p><i>Развитие отдельных физических качеств и функциональных возможностей.</i> Разучивание и совершенствование выполнения дыхательных упражнений. Методика составления индивидуальных программ физического самосовершенствования оздоровительной, тренировочной и профессиональной направленности. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов общеразвивающих упражнений оздоровительной направленности. Разучивание и совершенствование выполнения динамических упражнений с напряжением мышц (гантельная гимнастика, теннисного мяча, сгибание и разгибание рук в упоре, работа с эспандером). Разучивание и совершенствование выполнения статических силовых упражнений, направленных на развитие выносливости. Разучивание и совершенствование выполнения спортивных игр по выбору преподавателя и обучающихся: баскетбол, волейбол, мини-футбол. Разучивание и совершенствование простейших упражнений.</p>
	<p><i>Атлетическая гимнастика.</i> Выполнение комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья, развитие силы, коррекцию фигуры, дифференциацию характеристик движений, совершенствование регуляции мышечного тонуса. Упражнения на развитие абсолютной и относительной силы избранных групп мышц: упражнения с гантелями, упражнения, связанные с преодолением сопротивления собственного веса, упражнения на снарядах массового типа и гимнастического многоборья (с гимнастическими предметами определенной конструкции и тяжестями (амортизаторы и т. П.); упражнения со стандартными отягощениями (гантели, гири); упражнения с партнером (в парах, тройках); упражнения на тренажерах и в специальных устройствах. Совершенствование техники выполнения упражнений. Регулирование веса, исходного положения упражнения, количества повторений упражнения. Методика круговой тренировки.</p> <p><i>Использование простейших корректирующих упражнений при снижении адаптационных резервов организма.</i> Выполнение комплексов простейших корректирующих упражнений, направленных на повышение адаптационных резервов организма.</p>
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОУ.</p>
Тема 7.10. Использование спортивных	<b>Содержание учебного материала</b>

технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков	Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные Олимпийские, неолимпийские и национальные виды спорта. Базовые виды физической культуры и спорт в системе образования. Спортизация физического воспитания в спортивной тренировке. Физическая, функциональная, техническая подготовка спортсмена. Тактическая подготовка в спорте. Методика подготовки к тренировочному занятию. Студенческий спорт. Система студенческих соревнований. Олимпийские игры и Универсиады. Спортивные соревнования. Метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки.
	<i>Спортивно-оздоровительный туризм.</i> Физическая (общая и специальная) подготовка спортсменов. Организация и проведение похода и путешествия: разработка и составление плана-графика движения, составление сметы похода, распределение нагрузки в группе, подготовка снаряжения, составление меню, фасовка, упаковка и размещение в рюкзаках, определение мест, пригодных для организации привала, развешивание лагерь, разжигание костра, приготовление пищи на костре, соблюдение тактики движения в походе, ориентирование на местности, обеспечение безопасности. Организация и проведение массовых туристских мероприятий, походов и экскурсий.
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований по базовым видам гимнастика, легкая атлетика, лыжный спорт, плавание, спортивные и паратриат (по выбору преподавателя и обучающихся).</p> <p><i>Плавание: Упражнения на суше.</i> Обучение упражнениям для проведения самостоятельных занятий по развитию силовой выносливости и гибкости в воде. Совершенствование техники плавания избранным и дополнительными способами. Развитие физических качеств в преодолении разных дистанций (повторный метод тренировки). Обучение технике старта и плавания обучающимися разминки.</p> <p>9. Проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований по видам спорта (по выбору преподавателя и обучающихся).</p> <p><i>Спортивные балльные танцы.</i> Европейская программа (стандарт): <u>медленный вальс</u>, <u>медленный фокстрот</u> и <u>квикстеп</u>. Латиноамериканская программа: <u>ча-ча</u>, <u>румба</u>, <u>пасодобль</u> и <u>джайв</u>. Изучение основных элементов, движений и исполнения танца. Разучивание танцевальных фигур и композиций. Музыкальное сопровождение танца.</p> <p><i>Дартс.</i> Техника броска в дартсе. Отработка отдельных элементов: прицеливание, бросок, выпуск, управление дыханием. Основы механики броска. Тактика игры. Игра «Набор очков».</p> <p>3. Организация и проведение многодневного некатегорийного похода.</p> <p>4. Организация и проведение похода выходного дня.</p> <p>5. Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями направленности.</p>
	Контрольная работа. Контроль качества теоретических знаний по предмету (тестирование). Контроль овладения умениями и навыками: вариативная часть демонстрация комплексов упражнений для самостоятельных занятий аэробикой, гимнастикой, проведение разминки по одному из базовых видов спорта в соревнованиях по виду спорта, тесты на проверку специальной подготовки.
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОУ.</p>
Тема 7.11. Совершенствование общей и специальной профессионально – прикладной физической подготовки	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Методические основы производственной физической культуры. Выбор средств производственной физической культуры в зависимости от условий работы работника. Производственная гимнастика. Физическая культура и спорт для специалиста. Повышение общей и профессиональной работоспособности средствами физической культуры.</p> <p><b>Практические занятия</b></p>



	<p>1. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений гимнастики: вводной; для проведения физкультурной паузы; физкультпаузы микропаузы активного отдыха, кратких занятий в обеденный перерыв; упражнения, для снятия нервно-эмоционального перенапряжения и кратковременных физических упражнений. Попутная тренировка.</p> <p>2. Разучивание и совершенствование выполнения утренних и вечерних направленных физических упражнений. Попутная тренировка.</p> <p>3. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений профессиональных заболеваний и травматизма.</p> <p>4. Совершенствование ППФП, направленной на развитие выносливости гантелями, атлетическая гимнастика, силовая аэробика, упражнения на тренировку двигательного и зрительного анализаторов (броски мяча на точность, жонглирование теннисными мячами); координации двигательных действий рук с использованием упражнений для мелкой моторики кистей рук, упражнения с другими предметами) разного диаметра. Упражнения на координацию на бег, ведение баскетбольного мяча, передача мяча в движении. Двусторонние упражнения: баскетбол и т.п.</p>
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах Ос</p>
Тема 7.12. Совершенствование навыков и умений, необходимых для службы в Вооруженных Силах Российской Федерации и действий в экстремальных ситуациях	<p><b>Содержание учебного материала</b> Подготовка граждан к защите Отечества. Основные понятия: военно-прикладные виды спорта. Наставление по физической подготовке и спорту в Вооруженных Силах Российской Федерации. Военно-спортивный комплекс. Нормативы физической подготовленности в Российской Армии. Методика проведения занятий любой модификации, включая электронный. Особенности организации физической подготовки девушек. Подготовка к действиям в экстремальных ситуациях.</p> <p><b>Практические занятия</b> <i>Проведение физической подготовки юношей.</i> <i>Гимнастика и атлетическая подготовка.</i> Строевые приемы, упражнения на координацию движений. Упражнение на перекладине: комбинированное силовое упражнение (переворотом, подтягивание, подъем силой, поднимание ног) в упоре на длину. Упражнение на брусьях: сгибание и разгибание рук в упоре, угол в локте 90°, гири 24 кг. Комплексная тренировка – эстафета «Переноска тяжестей». <i>Приемы рукопашного боя.</i> Приемы нападения и защиты без оружия. Освоение приемов захвата и обхватов нападающего. Обучение ударам: открытой ладонью с места, ладонью в движении и защита от них; локтями и коленями с места и в движении. 4-х ударным комбинациям ударов руками и ногами и защита от них. Комбинации атакующих действий руками и ногами. Броски. <i>Ускоренное передвижение и легкая атлетика.</i> Бег на короткие дистанции: беговые упражнения, старт и ускорение, встречная эстафета. Бег на 1 км и 3 км. Челночный бег 10 x10. Метание гранаты на дальность. Преодоление полосы препятствий. <i>Стрелковая подготовка.</i> Стрелковая подготовка в тире любой модификации: стрельба по движущейся мишени, стрельба по неподвижной мишени, стрельба автомата на время. Техника безопасности. Соревнования по военно-прикладным видам спорта.</p>
	<p><i>Проведение физической подготовки девушек.</i> Гимнастические упражнения для развития физических качеств. Упражнения для улучшения самочувствия на большой дистанции: специальные беговые упражнения, старт и ускорение, встречная эстафета, бег на 500 м. Метание мяча. Преодоление полосы препятствий. Упражнения на тренировку координации. Оработка простейших приемов самообороны. Подвижные и спортивные игры. Подготовка: стрельба по неподвижной мишени.</p>
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах Ос</p>
	<p><b>Дифференцированный зачет или зачет</b> (в зависимости от срока обучения) <b>Зачет</b> по разделам (тестирование): Физическая культура и формирование навыков и умений; Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры; Физкультурно-спортивная деятельность – средство укрепления здоровья.</p>

	<p>достижения жизненных и профессиональных целей. Контроль качества те по изученным темам.</p> <p>Сравнительный анализ изменений параметров физического развития студ тела, окружности грудной клетки (в покое, на выдохе, на вдохе), силы пра жизненной емкости легких и параметров функционального состояния ор артериального давления; задержки дыхания (на выдохе, на вдохе), сокращений (в покое сидя, в покое стоя, после нагрузки, после восстан овладения жизненно важными умениями и навыками: бег на 60 м; для де отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 1000 м, подтягива наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку.</p> <p>Вариативная часть: для юношей – тест на владение умениями и навыками службы в Вооруженных Силах Российской Федерации, для девушек – вы гибкость и координацию движений. Тесты на владение профессионально зн и навыками.</p>
<p>Тема 7.13. Использование средств физической культуры и спорта для обеспечения эффективной профессиональной деятельности и улучшения качества жизни</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Задачи физической культуры и спорта в системе организации профессиона жизнедеятельности. Качество жизни. Личная необходимость психофизи человека к труду. Психофизические нагрузки. Бюджет рабочего и с специалиста данного профиля. Особенности утомления и динамики р течение рабочего дня, недели, сезона. Влияние климатических, реги здорового образа жизни на жизнедеятельность работников. Приклад Использование в процесс физического воспитания приемлемых для е методов тренировки; соревновательной и судейской практики. За упражнениями оздоровительно-рекреативной направленности с це работоспособности и улучшения качества жизни.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Освоение простейших приемов психической саморегуляции.</p> <p>2. Разучивание комплексов упражнений для совершенствования быстроты р</p> <p>3. Использование на занятиях:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- элементов игровой физкультурно-спортивной деятельности рекреационн подвижных игр, футбола, волейбола, баскетбола, тенниса, бадминтона, р лапты, русской лапты, пляжной лапты);</li> <li>- элементов индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности: лег плавание, гимнастика и др.</li> <li>- элементов новых видов физкультурно-спортивной деятельности: фитнес а</li> </ul>
	<p>4. Использование различных видов оздоровительной гимнастики. Сле аэробика, фитбол-аэробика, танцевальная аэробика, аква-аэробика, шейпи включены в программу учебной дисциплины «Физическая культура» кадрового потенциала, необходимости выработки профессионально зн качеств и возможностей материально-технической базы учебного заведения</p> <p>5. Комплексирование различных видов физкультурно-рекреативной гигиеническими и естественно-средовыми факторами в процессе физкульт и туристской деятельности.</p> <p>6. Тренировка на тренажерах.</p> <p>Тренировка мышц по принципу «снизу вверх», т.е. сначала мышцы ног, а в и плечевого пояса. Упражнения на мышцы брюшного пресса выполняю очередь. <u>Растягивание мышц грудной клетки</u> в пассивном режиме на тр спины. <u>Тренировка мышц стопы и голени</u> на тренажере для мышц ног. <u>Тре и наружных мышц бедра</u> на тренажере для отведения и приведения ноги <u>Тренировка мышц передней и задней поверхности бедра</u> на тренаже разгибания ног. <u>Тренировка всех мышц ног</u> на велотренажере. <u>Тренировка гребной тренажере. Тренировка мышц грудной клетки</u> на тренажере клетки. <u>Тренировка мышц плеч</u> на тренажере для толчка руками. <u>Трен мышц верхней части спины и грудной клетки</u> на тренажере для мышц <u>мышц брюшного пресса</u> на тренажере для мышц брюшного пресса. <u>брюшного пресса на тренажере</u> для поднимания ног в положении уп беговой дорожке.</p> <p>7. Подготовка и проведение соревнований по избранным видам физку деятельности.</p>

	8. Самостоятельное проведение студентами фрагментов занятий рекреативной направленности. 9. Формирование профессионально важных психических качеств профессиональной направленности средствами физической культуры
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.
	<b>Дифференцированный зачет</b> Контроль качества теоретических знаний по разделам. Сравнительный анализ изменений параметров физического развития студентов (роста, массы тела, окружности грудной клетки (в покое, на выдохе, на выдохе левой кистей, жизненной емкости легких и параметров функционального состояния студентов (учащихся): артериального давления; задержки дыхания (на выдохе), частоты сердечных сокращений (в покое сидя, в покое стоя, после физической нагрузки, восстановления). Контроль овладения жизненно важными умениями и навыками: для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину через скакалку за 1 мин. Вариативная часть: Тесты на владение профессионально значимыми умениями и навыками. Тестирование технической подготовки (баскетбол, волейбол, футбол). Взаимодействие психической саморегуляции. Проведение фрагментов занятий рекреативной направленности. Участие в организации и проведении соревнований. Судейство

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ**

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

Реализация программы профессионального модуля предполагает:

- универсальный спортивный зал;
- учебный кабинет методики физического воспитания;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- библиотека;
- читальный зал с выходом в сеть Интернет;
- актовый зал.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Основные источники:**

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие для студентов сред. проф. заведений  
2-е изд., перераб. – М: Альфа-М: ИНФРА-М, 2010. – 336 с.
2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С.Барчуков; под общ. ред. Г.В.Барчуковой. – М.: КНОРУС, 2011. – 368 с. – (Среднее профессиональное образование).
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 272 с.
4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений – М.: Академия, 2007. – 152 с.
5. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений – М.: Академия, 2010. – 176 с.

##### **Дополнительные источники:**

1. Алексеев С.В. Спортивное право России. Правовые основ физической культуры и спорта: учебник для студентов ВУЗов, обучающихся по направлениям 030500 «Юриспруденция» и 032101 «Физическая культура и спорт»/С.В.Алексеев; под ред. П.В.Крашенинникова. – 2-е изд., стереотип. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2007. – 671 с.
2. Анищенко В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов: Учеб.пособие.-М.: Изд-во РУДН, 2002. – 165 с.
3. Аппенянский А.И. Рекреология: тренировочный процесс в активном туризме [Текст]: учеб. пособие / А.И. Аппенянский; Российская международная академия туризма. – М. : Советский спорт, 2006. – 196 с. : ил.- (Профессиональное туристское образование).
4. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под ред. Е.Б.Мякинченко и М.П.Шестакова. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 304 с.

5. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ И.С.Барчуков, А.А.Нестеров; под общ. ред. Н.Н.Маликова. - 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 528 с.
6. Баршай В.М. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н.Курысь, И.Б.Павлов. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 314, (1) с.: ил.
7. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник/ А.А.Васильков. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 381 с.: ил. – (Высшее образование).
8. Васильков А.А. Теория и методика спорта: учебник / А.А.Васильков. – Ростов н/Д : Феникс, 2008. – 379 с. – (Высшее образование).
9. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. – М.: Издательство: Гардарики, 2007. - 224 с.
10. Виноградов Г.П. Атлетизм: Теория и методика тренировки [Текст]: Учебник для высших учебных заведений / Г.П.Виноградов. – М.: Советский спорт, 2009. – 328 с.: ил.
11. Гергель Ю.Г., Шубский А.О. Дзюдо от спорта до самообороны. Учебно-методическое пособие [Текст]/ Ю.Г.Гергель, А.О.Шубский. – М.: - Советский спорт. 2006. – 133 с.: ил.
12. Гимнастика М.Л.Журавин, О.В.Загрядская, Н.В.Казакевич и др.; под ред. М.Л.Журавина, Н.К.Меньшикова. – 4-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 448 с.
13. Глейберман А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая палка) – М.: Физкультура и спорт, 2006 – 256 с., ил. (Спорт в рисунках).
14. Глейберман А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка) – М.: Физкультура и спорт, 2005 – 224 с., ил. (Спорт в рисунках).
15. Глейберман А.Н. Упражнения со скакалкой. – М.: Физкультура и Спорт, 2007 – 234 с., ил. (Спорт в рисунках).
16. Городнова М.Ю. Методические рекомендации к проведению урока профилактики наркологических заболеваний среди учащихся общеобразовательных учреждений. / Под общей редакцией проф. Евсеева С.П. – СПб., СПбНИИ физической культуры, 2007. – 44 с.
17. Григоревич В.В. Всеобщая история физической культуры и спорта [Текст]: учеб. пособие / В.В. Григоревич. М.: Советский спорт, 2008. – 288с.
18. Грецов А.Г. Методика профилактики табакокурения в подростковых и молодежных группах. / Методическое пособие. Под общей редакцией проф. Евсеева С.П. – СПб., СПбНИИ физической культуры, 2008. – 28 с.
19. Грецов А.Г. Психологический тренинг в профилактике наркозависимости подростков и молодежи в спорте, образовании, клубной работе./Учебное пособие. Под общей редакцией проф. Евсеева С.П. – СПб., СПбНИИ физической культуры, 2007. – 156 с.
20. Гришина Ю.И. Каждому свою программу. Более 300 упражнений для здоровья и фигуры. СПб.: ООО «Синтез Бук». 2008. 336 с.
21. Губа В.П., Родин А.В. Волейбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Текст]: учебн. пособие / Д.В.Губа, А.В.Родин М.: Советский спорт, 2009. – 164 с.
22. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика [Текст]: учебник для вузов /Л.С. Дворкин; 1-я и 2-я главы – Л.С.Дворкин, А.П.Слободян. – М.: Советский спорт, 2005. – 600 с.
23. Добовчук С.В. Играйте в футбол: Учебное пособие. – М.: МГИУ, 2007. - 192 с.
24. Евсеев С.П. Формирование двигательных действий с помощью тренажеров / С.П.

- Евсеев. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 90 с.
25. Евсеев С.П. Тренажеры в гимнастике / С.П. Евсеев. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 254 с.
  26. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание / Ю.И.Евсеев. – Ростов н/Д : Феникс, 2010. – 380 с.: ил. – (Высшее образование).
  27. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д.Железняк, В.М.Минбулатов. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 272 с.
  28. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. – 6-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 464 с.
  29. Жидких Т.М., Мельниченко И.И., Минеев В.С. Организация, подготовка и проведение Смотра-конкурса по физической подготовке учащихся допризывного возраста. – СПб.: Астерион, 2004. – 110 с.
  30. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. — 448 с.
  31. Кабачков В.А., Полиевский С.А. Профессиональная направленность физического воспитания в ПТУ. – М.: «Высшая школа», 1991. – 224 с.
  32. Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи [Текст]: науч.-метод. пособие / В.А.Кабачков, С.А.Полиевский, А.Э.Буров. – М.: Советский спорт, 2010. – 296 с.: ил.
  33. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие – М.: Советский спорт – 2003. – 224 с.
  34. Лукьянов В.И. Россия и олимпийское движение: вчера-сегодня-завтра. – М.: Terra-Спорт, 2004. – 256 с.: ил.
  35. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: Учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 336 с.
  36. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: пособие для студ. высш. учеб. заведений / (Н.Ж.Булгаковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 432 с.
  37. Олимпийский учебник студента [Текст]: учебное пособие для олимпийского образования в высших учебных заведениях В.С.Родиченко и др.: Олимпийский комитет России – 8-е издание, переработано и дополнено – М.: Советский спорт, 2010., 128 с.: ил.
  38. Основы современного танца / С.С.Поляков. – Изд. 2-е – Ростов н/д: Феникс, 2006. – 80 с.: ил.
  39. Плавание: Учебник для вузов / Под общ. ред. Н.Ж.Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400 с., ил.
  40. Полиевский С.А., Глейberman А.Н., Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 120 с., ил.
  41. Полуниин А.И. Спортивно-оздоровительный бег. Рекомендации для тренирующихся самостоятельно. – М.: Советский спорт, 2004. – 112 с.
  42. Пономарев Г.Н. Высшее профессиональное образование в области Физической культуры: состояние, предпосылки и направления обновления: Монография. – СПб.: Изд. РГПУ им. А.И.Герцена, 2003. – 262 с.
  43. Примерная программа для учащихся X-XI классов общеобразовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура». Под редакцией А.Т. Паршикова. – М.: Издательство «Просвещение», 2000. – 94 с.

44. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 228 с.
45. Родин А.В., Губа Д.В. Баскетбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Текст]: учебн. пособие / А.В.Родин, Д.В.Губа. М.: Советский спорт, 2009. – 168 с.
46. Рудман Д.Л. Самбо: настольная книга будущих чемпионов /Давид Рудман; худож. А.Штыхин. – М.: Дет. Лит., 2007, - 173 с.: ил.
47. Руненко С.Д. Фитнес: мифы, иллюзии, реальность (Текст) / С.Д.Руненко. – 2-е изд., стереот. – М.: Советский спорт, 2007. – 64 с.
48. Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа : учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г.Сайганова, В.А.Дудов. – М. : Изд-во РАГС, 2010. – 228 с.
49. Сайганова Е.Г. Физическая культура : учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г.Сайганова, В.А.Дудов. – М. : Изд-во РАГС, 2010. – 270 с.
50. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин и др.; Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 400 с.
51. Теория и методика физической культуры: Учебник / под ред. проф. Ю.Ф.Курамшина. – 4-е изд., – М.: Советский спорт, 2010. – 464 с.
52. Теория и организация адаптивной физической культуры [Текст]: учебник. В 2 т. Т. 1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры / Под общей ред. Проф. С.П.Евсеева – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2005. -296.: ил.
53. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособие для студ. высш. учебн. заведений / Г.С.Туманян. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 336 с.
54. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм [Текст]: учебник / Ю.Н.Федотов, И.Е.Востоков; под ред. В.А.Таймазова, Ю.Н.Федотова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2008. – 464 с.: ил.
55. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009. 322 с.
56. Физическая культура, обучение и здоровье: основы самостоятельной тренировки студентов вузов: учеб. пособие. - СПб.: СПбГУП. – 2008. -156 с.
57. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.
58. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / (И.С.Барчуков, Ю.Н.Назаров, С.С.Егоров и др.); под ред. В.Я.Кикотя, И.С.Барчукова. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2010. – 431 с.
59. Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В.Матвеева. – СПб.: Изд-во СПбМГУ им. акад. И.П.Павлова, 2010. – 152 с.
60. Шилин Ю.Н., Каневская А.В. Теория и методика тренировки в дартс: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2003 – 120 с.
61. Шипилина И.А., Самохин И.В. Фитнес-спорт. / Серия «Образовательные

технологии в массовом и олимпийском спорте» - Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 224 с.

### **Интернет ресурсы:**

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.
2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)
5. Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>.

### **3.3. Кадровое обеспечение образовательного процесса**

Требования к квалификации педагогических кадров, обеспечивающих обучение по учебной дисциплине: образование высшее, преподаватель физического воспитания



#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (ВИДА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ)

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

<b>Результаты обучения ( освоенные умения, усвоенные знания )</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
1	2
<b>Практический опыт</b>	
<b>Умения:</b>	
планировать, проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности	оценка выполнения практического задания
выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности	оценка практических умений и навыков, самооценка, взаимооценка
использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности	тестирование
применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений	взаимооценка
обучать двигательным действиям изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности	оценка на практическом занятии, взаимооценка
подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря	оценка выполнения практического задания
использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации	оценка на практическом занятии
<b>Знания:</b>	
историю и этапы развития изученных базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности	контрольная работа, устный опрос
терминологию изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности	устный опрос
технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности	диагностический тест
содержание, формы организации и методику проведения занятий по изученным базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе	контрольная работа, практические занятия

методику обучения двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности	контрольная работа, практические занятия
особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности	контрольная работа
основы судейства по изученным базовым видам спорта	устный опрос
разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации	устный опрос
технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю	практические занятия

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающегося не только сформированность профессиональных компетенций, но и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

<b>Результаты (освоенные общие компетенции)</b>	<b>Основные показатели оценки результата</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки</b>
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	Понимает сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявляет к ней устойчивый интерес	Результаты освоения практических умений и навыков Самооценка
ОК 2. Организовывает собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивает их эффективность и качество.	Организовывает собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивает их эффективность и качество.	Результаты освоения практических умений и навыков
ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях	Оценивает риски и принимает решения в нестандартных ситуациях.	Анализ, оценка и принятие решения в нестандартных педагогических ситуациях.
ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	Осуществляет поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	Самооценка, взаимооценка

<p>ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.</p>	<p>Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.</p>	<p>Проведение урока с применением информационно-коммуникативных технологий.</p>
<p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами</p>	<p>- взаимодействие с участниками образовательного процесса при методически материалов, организации и проведении внеурочных мероприятий и занятий, планирование программы развития каждого отдельного ребенка и т.д.</p>	<p>Наблюдение и экспертная оценка на практических занятиях, и в процессе педагогической практики</p>
<p>ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность воспитанников, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.</p>	<p>Ставить цели, мотивировать деятельность воспитанников, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.</p>	<p>Результаты анкетирования</p>
<p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p>	<p>- самостоятельность планирования повышения личностного-диагностика уровня развития профессионально-значимых качеств и свойств, грамотная интерпретация полученных - диагностика уровня развития профессионально-значимых качеств и свойств, грамотная интерпретация полученных</p>	<p>Самоанализ Самостоятельное выполнение практической работы по самообразованию</p>

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.	Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.	Конспект занятия. Результаты освоения практических умений и навыков
ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.	Программа самосовершенствования своего педагогического мастерства.
ОК 11 Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм	Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм	Результаты освоения практических умений и навыков
ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами Физкультурно-спортивной деятельности	Разработка программ занятий по новым видам физкультурно-спортивной деятельности.	Наблюдение и оценка на практических занятиях, в процессе педагогической практики

<b>Результаты освоенные (профессиональные компетенции)</b>	<b>Основные показатели оценки результата</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки</b>
ПК 1.1 Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.	- обоснованность постановки целей и задач учебного занятия по физическому воспитанию в соответствии с особенностями учебного предмета, возраста, класса, санитарно-гигиеническими нормами; - соответствие структуры и содержания урока физической культуры целям и сопутствующим задачам	Оценка самостоятельно выполненного практического задания (решение ситуативной задачи) на практическом занятии, экзамене (зачете)

<p>ПК 1.2 Проводить учебные занятия по физической культуре.</p>	<p>- обоснованность применения методов и форм организации учебного занятия;  - обоснованность применения современных педагогических технологий;  - соблюдение специальной терминологии при проведении учебного занятия.</p>	<p>Экспертная оценка учебного занятия при прохождении практики</p> <p>Наблюдение и анализ учебного занятия.</p> <p>Оценка презентации конспекта урока.</p>
<p>ПК 1.3 Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.</p>		
<p>ПК 1.4 Анализировать учебные занятия.</p>	<p>-владение разными видами анализа учебного занятия;  -полнота анализа проведенного урока по физической культуре.</p>	<p>Оценка самоанализа проведенного учебного занятия</p> <p>Экспертная оценка на практических занятиях и при прохождении практики</p>
<p>ПК 1.5 Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре.</p>		

<p>ПК 2.1 Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия.</p>	<p>- обоснованность постановки целей и задач внеурочного мероприятия и занятия по физическому воспитанию в соответствии с особенностями учебного предмета, возраста, класса, санитарно-гигиеническими нормами;</p> <p>-диагностируемость поставленных целей и задач занятия системе внеурочной деятельности;</p> <p>- соответствие структуры и содержания внеурочного занятия по физическому воспитанию целям и сопутствующим задачам;</p> <p>- обоснованность выбора методов и форм организации учебной деятельности</p>	<p>Экспертная оценка на практических занятиях и при прохождении практики</p> <p>Оценка учебной документации</p> <p>Оценка самостоятельно выполненного практического задания (решение ситуативной задачи) на практическом занятии, экзамене (зачете)</p> <p>Защита практической работы</p>
---	---	---

	обучающихся на уроках по физическому воспитанию.	
ПК 2.2Проводить внеурочные мероприятия и занятия	<p>-степень реализации заявленных целей и задач на занятии;</p> <p>- соблюдение требований к отбору содержания внеурочного мероприятия и занятия по физическому воспитанию для школьников;</p> <p>- обоснованность применения методов и форм организации физкультурного занятия во внеурочной деятельности;</p> <p>- обоснованность применения современных педагогических технологий;</p> <p>- точность распределения времени на этапах проведения физкультурного занятия;</p> <p>- соблюдение специальной терминологии при проведении внеурочного мероприятий по физическому воспитанию;</p>	<p>Экспертная оценка внеурочного мероприятия по физической культуре при прохождении практики</p> <p>Наблюдение и анализ мероприятия.</p> <p>Оценка презентации конспекта занятия внеурочного занятия</p> <p>Оценка защиты практической работы</p> <p>Наблюдение и анализ занятия экспертом</p> <p>Наблюдение и анализ внеурочного мероприятия экспертом при прохождении практики</p>

<p>ПК 2.3 Мотивировать обучающихся, родителей (лиц их заменяющих) к участию в физкультурно – спортивной деятельности</p>	<p>планирование цели, способов мотивации, организации и контроля деятельности обучающихся и родителей в учебно-методических материалах; диагностика мотивов обучающихся и родителей, планирование работы физкультурно-спортивной деятельности по развитию положительной мотивации обучающихся и их родителей, применение разнообразных методов и приемов перевода целей и задач занятия в лично- значимые цели и задачи каждого обучающегося.</p>	<p>Наблюдение и экспертная оценка на практических занятиях.</p>
<p>ПК 2.4 Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся</p>	<p>- обоснованность выбора видов и форм контроля методов диагностики результатов внеучебной образовательной деятельности школьников в области физической культуры; - обоснованность отбора контрольно-измерительных материалов;  - точность интерпретации результатов диагностики достижений обучающихся в физическом воспитании;</p>	<p>Оценка самостоятельно выполненного практического задания (решение ситуативной задачи) на практическом занятии  Экспертная оценка на практических занятиях и при прохождении практики  Экспертная оценка на практических занятиях и при прохождении практики.</p>



<p>ПК 2.5 Анализировать внеурочные мероприятия и занятия.</p>	<p>- аргументированность анализа по проведению физкультурно-оздоровительного мероприятия;</p> <p>владение разными видами анализа внеурочного занятия;</p> <p>- адекватность самооценки педагогической деятельности;</p> <p>-полнота анализа проведенного внеурочного мероприятия по физической культуре.</p>	<p>Оценка анализа (самоанализа) педагогической деятельности, конкретных педагогических ситуаций;</p> <p>Оценка самостоятельно выполненной практической работы;</p> <p>Оценка самоанализа проведенного внеурочного мероприятия и занятия</p> <p>Экспертная оценка на практических занятиях и при прохождении практики</p>

<p>ПК 2.6 Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности.</p>	<p>соблюдение требований образовательных стандартов начального общего образования, примерных программ при разработке учебно-методических материалов в области физической культуры (рабочих программ, календарно- тематических планов)</p> <p>– всесторонность учета вида образовательного учреждения, особенностей класса и отдельных обучающихся при разработке рабочих программ по физической культуре.</p>	<p>Оценка проекта рабочей программы, календарно- тематического плана; защиты проекта.</p> <p>Оценка проекта рабочей программы по физической культуре, календарно- тематического плана, защиты проекта.</p>
<p>ПК 3.1 Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе образовательного стандарта и примерных программ с учетом вида образовательного учреждения, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся.</p>	<p>Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе образовательного стандарта и примерных программ с учетом вида образовательного учреждения, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся.</p>	<p>Оценка самостоятельно выполненного практического задания (решение ситуативной задачи) на практическом занятии, экзамене (зачете)</p>

<p>ПК 3.2 Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов</p>	<p>Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов</p>	<p>Проведение урока с применением информационно-коммуникативных технологий.</p>
<p>ПК 3.3 Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.</p>	<p>Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.</p>	<p>Представление педагогического портфолио.</p>
<p>ПК 3.4 Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания.</p>	<p>Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания.</p>	<p>Защита курсовой работы, дипломного проекта.</p>

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
РЕСПУБЛИКИ ХАКАСИЯ  
«ЧЕРНОГОРСКИЙ ТЕХНИКУМ ТОРГОВЛИ И СЕРВИСА»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебной дисциплины Правовое обеспечение  
профессиональной деятельности

специальность 49.02.01 Физическая культура

Разработана на основе Федерального  
государственного образовательного  
стандарта по специальности среднего  
профессионального образования

49.02.01 Физическая культура (углубленная подготовка), утвержденного приказом  
Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 октября 2014 г. № 1351

Заместитель директора по учебно-методической работе

\_\_\_\_\_/Тельпук В.С./

Организация-разработчик: ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ ХАКАСИЯ «ЧЕРНОГОРСКИЙ  
ТЕХНИКУМ ТОРГОВЛИ И СЕРВИСА»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

	стр
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	10
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	12

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Правовое обеспечение профессиональной деятельности

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.01 Физическая культура.

### 1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: общепрофессиональная дисциплина профессионального цикла.

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

Содержание дисциплины ориентировано на подготовку студентов к освоению дисциплины «Правовое обеспечение профессиональной деятельности» по специальности 49.02.01 Физическая культура и овладению общими (ОК) и профессиональными компетенциями (ПК), соответствующими основным видам профессиональной деятельности:

ОК 1.	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3.	Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
ОК 4.	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК 5.	Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.
ОК 6.	Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.
ОК 7.	Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.
ОК 8.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9.	Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.
ОК 10.	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.
ОК 11	Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.
ПК 1.1.	Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.
ПК 1.2.	Проводить учебные занятия по физической культуре.
ПК 1.3.	Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.
ПК 1.4.	Анализировать учебные занятия.
ПК 1.5.	Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре.
ПК 2.1.	Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия.
ПК 2.2.	Проводить внеурочные мероприятия и занятия.
ПК 2.3.	Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в Физкультурно-спортивной деятельности.
ПК 2.4.	Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.
ПК 2.5.	Анализировать внеурочные мероприятия и занятия.
ПК 2.6.	Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности
ПК 3.1.	Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе федерального государственного образовательного стандарта и примерных основных образовательных программ с учетом типа образовательной организации, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся.
ПК 3.2.	Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.
ПК 3.3.	Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.
ПК 3.4.	Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания .



В результате освоения дисциплины обучающийся должен

**уметь:**

- У1 использовать нормативные и правовые акты, регламентирующие деятельность в области образования, физической культуры и спорта, в профессиональной деятельности;
- У2 защищать свои права в соответствии с гражданским, гражданским процессуальным и трудовым законодательством;
- У3 анализировать и оценивать результаты и последствия действий (бездействия) с правовой точки зрения;
- У4 применять знания основ права при изучении профессиональных модулей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

**знать:**

- З1 основные положения Конституции Российской Федерации;
- З2 права и свободы человека и гражданина, механизмы их реализации;
- З3 понятие и основы правового регулирования в области образования, физической культуры и спорта, в том числе регулирование деятельности общественных физкультурно-спортивных объединений ;
- З4 основные законодательные акты и нормативные документы, регулирующие правоотношения в области образования, физической культуры и спорта;
- З5 правовое положение коммерческих и некоммерческих организаций в сфере физической культуры и спорта;
- З6 социальное-правовое статус учителя, преподавателя, организатора физической культуры и спорта;
- З7 порядок заключения трудового договора и основания для его прекращения;
- З8 правила оплаты труда;
- З9 понятие дисциплинарной и материальной ответственности работника;
- З10 виды административных правонарушений и административной ответственности;
- З11 нормативно-правовые основы защиты нарушенных прав и судебный порядок разрешения споров.

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 72 часа, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 48

часа;  
самостоятельной работы обучающегося – 24час.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>7 2</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>4 8</b>
в том числе:	
практические занятия	<b>1 4</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>2 4</b>
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

### Правовое обеспечение профессиональной деятельности

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся
1	2
<b>Раздел 1. Образовательное право РФ</b>	
<b>Тема 1.1</b>  <b>Понятие образовательного права. Законодательство РФ в сфере образования</b>	<b>Содержание учебного материала</b>  Предмет, структура, функции образовательного права. Общая характеристика образовательного права.. Международное образовательное право как отрасль законодательства. Конституционные основы правового регулирования образования. Характер правового регулирования сферы образования (конституционное, гражданское, семейное, трудовое, уголовное права, право социального обеспечения, публичное право).  <b>Самостоятельная работа</b>  Составление схемы «Иерархия действующих нормативно-правовых актов в сфере образования»
<b>Тема 1.2</b> <b>Государственная политика в области образования</b>	Закон РФ «Об образовании» - основной источник образовательного права. Реализация государственной политики в области образования в условиях модернизации общества. Государственные гарантии прав граждан РФ в сфере образования. Общие требования к образовательным учреждениям.  <b>Практические занятия №1</b>  Подготовка компьютерной презентации по теме «Закон «Об образовании» как правовой акт, регулирующий деятельность в сфере образования»
<b>Тема 1.3</b> <b>Образовательные отношения. Образовательная организация</b>	Образовательные отношения, их объекты и субъекты, общий порядок образования.  Образовательные программы. Уровни, ступени и формы получения образования. Нормативное обеспечение деятельности образовательного учреждения. Лицензирование, государственное регулирование образовательного учреждения. Реорганизация и ликвидация образовательного учреждения.  <b>Самостоятельная работа</b>  Составление таблицы «Уровни, ступени и формы получения образования в Российской Федерации»

<b>Тема 1.4</b> <b>Финансирование и регулирование управленческих правоотношений в системе образования</b>	Финансирование образовательного учреждения. Материально-техническое обеспечение образовательного учреждения. Платные образовательные услуги, предпринимательская деятельность образовательного учреждения. Органы управления образованием. Правовой статус работников образовательного учреждения.
	<b>Самостоятельная работа</b>
	Ознакомление со структурой и содержанием локальных актов образовательного учреждения. Составление правового комментария
<b>Раздел 2.</b> <b>Педагогические правоотношения</b>	
<b>Тема 2.1</b> <b>Педагогическое право Правовой статус работника образовательной организации РФ</b>	<b>Содержание учебного материала</b>
	Понятие педагогического права. Институты педагогического права. Законодательство. Особенности правового статуса работника образовательной организации.
<b>Тема 2.2</b> <b>Педагогические правоотношения</b>	Понятие, предмет и содержание педагогических правоотношений. Договоры образовательного учреждения, обучающимся, его законными представителями. Время обучения. Условия и дисциплина обучения, охрана жизни и здоровья обучающихся. Профессиональная этика и правомерное поведение педагогических работников. Ответственность субъектов педагогических отношений.
<b>Тема 2.2.1</b> <b>Профессиональная этика и правомерное поведение педагогических работников во взаимодействиях с субъектами педагогических отношений</b>	Кодекс профессиональной этики педагогических работников, цели кодекса, содержание кодекса. Особенности профессиональной этики педагогических работников перед профессиональной деятельностью, перед обучающимися, перед родителями (законными представителями) обучающихся, перед педагогическими работниками, перед воспитанниками, педагогические работники перед коллегами. Требования к внешнему виду педагогического работника.
<b>2.2. Педагогические правоотношения</b>	<b>Практические занятия №2</b>
	Заполнение договора между образовательными организациями, обучающимися и их законными представителями
<b>Тема 2.3</b> <b>Содержание образования</b>	Федеральные государственные образовательные стандарты. Общие требования к содержанию образования и организации образовательного процесса, реализации общеобразовательных программ. Документы об образовании. Государственный контроль над качеством образования.
	<b>Практические занятия №3</b>
	Составление учебных планов. Анализ образовательных стандартов

	<p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>Подготовка сообщений: «Нормы законодательства об особенностях педагогических работников».</p>
<p><b>Тема 2.4</b></p> <p><b>Правовое регулирование трудовых отношений в сфере образования</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Право на занятие педагогической деятельностью. Требования к образованию педагогического работника. Педагогический стаж. Права образовательного учреждения. Особенности заключения, изменения договора.</p>
	<p><b>Практические занятия №4</b></p> <p>Составление проекта трудового договора</p>
	<p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>Подготовка презентации: «»права и обязанности педагогических работников»</p>
<p><b>Тема 2.5</b></p> <p><b>Особенности оплаты труда работников образовательных организаций</b></p>	<p>Аттестация и квалификационные категории педагогических работников. З</p> <p>образовательных учреждений.</p>
<p><b>Тема 2.6</b></p> <p><b>Особенности режима рабочего времени и отдыха работников образовательной организации</b></p>	<p>Особенности регулирования рабочего времени и времени отдыха ра</p> <p>учреждений</p>
	<p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>Ознакомление со структурой Трудового Кодекса РФ, выделение статей регу</p> <p>педагогических работников</p>
<p><b>Тема 2.6.1</b></p> <p><b>Ознакомление и оформление документов, регулирующих правовые отношения.</b></p>	<p>Определение, признаки правоотношений, юридическая связь между конкр</p> <p>правоотношений. Субъекты, объект, содержание юридических обязанностей</p> <p>(участниками) правовых отношений.</p>
	<p><b>Практическая работа №5</b></p> <p>Ознакомление и оформление документов, регулирующих правовые от</p> <p>типовой трудовой договор)</p>
<p><b>Тема 2.7</b></p> <p><b>Охрана труда, дисциплинарная и материальная ответственность работников образовательной организации</b></p>	<p>Особенности требований охраны труда работников образовательных</p> <p>дисциплины труда работников образовательных учреждений. Прави</p> <p>распорядка. Дисциплинарная и материальная ответственность работников о</p> <p>Особенности расторжения трудового договора по инициативе администра</p> <p>Нормативно-правовые основы защиты нарушенных прав и судебный порядо</p>
	<p><b>Практическое занятие №6</b></p> <p>Составление докладных записок, актов о привлечении к дисциплинарному вз</p>

	<b>Самостоятельная работа</b>
	Составление договора о материальной ответственности
<b>Тема 2.8</b> <b>Гарантии педагогических работников</b>	Система награждения и особенности пенсионного обеспечения работников учреждений. Роль и значение заключения коллективного договора в области образования. Система повышения квалификации работников образовательных учреждений. Педагогическая деятельность.
	<b>Самостоятельная работа</b>
	Составление таблицы «Гарантии и компенсации для педагогов-молодых специалистов (на региональном уровне)
<b>Тема 2.8</b> <b>Уголовная ответственность педагогических работников</b>	Особенности уголовной ответственности педагогических работников. Преступления несовершеннолетних. Вовлечение несовершеннолетнего в совершение преступления (ст. 102 УК РФ). Вовлечение несовершеннолетнего в совершение антиобщественных действий (ст. 103 УК РФ). Неисполнение обязанностей по воспитанию несовершеннолетнего (ст. 104 УК РФ). Преступления, наиболее распространенные в сфере образования: нарушение правил приема в образовательные учреждения (ст. 105 УК РФ), получение взятки (ст. 290 УК РФ), халатность (ст. 293 УК РФ).
<b>Раздел 3.</b> <b>Система правового регулирования в области охраны прав и защиты интересов детей</b>	
<b>Тема 3.1</b> <b>Система государственных институтов и нормативно-правовые акты в области охраны прав и защиты интересов детей</b>	<b>Содержание учебного материала</b>
	<b>Международные нормативно-правовые акты в области защиты прав детей</b> Деятельность международных организаций в сфере образования и воспитания (ЮНЕСКО, ЮНИСЕФ, Совет Европы). Всеобщая декларация прав человека 1948 г. Декларация прав ребенка 1959 года. Международный пакт об экономических, социальных и культурных правах 1966 г. Конвенция о правах ребенка 1989 г. Всемирная декларация об обеспечении выживания, защиты и развития детей 1990 г.
<b>Тема 3.2</b> <b>Правовая охрана детства в РФ</b>	Современная семья и формы семейного устройства детей. Семейный кодекс РФ как источник семейного права. Права и обязанности родителей. Права и обязанности несовершеннолетних. Имущественные права детей. Социальная защита и гарантии прав детей, оставшихся без попечения родителей. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» 1998 г. как базовый нормативно-правовой акт, регламентирующий охрану детства.
	<b>Практические занятия №7</b>
	Нормативно-правовая база социальной защиты детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей

	<b>Самостоятельная работа</b>
	Подготовка презентации: «Права и обязанности родителей»
<p align="center"><b>Тема 3.3</b></p> <p><b>Профилактика безнадзорности и правонарушений несовершеннолетни х</b></p>	<p>Органы и учреждения системы профилактики безнадзорности и правонарушений: комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав; органы опеки и управления социальной защитой населения и учреждения социального обслуживания; образовательные и образовательные учреждения; органы управления здравоохранением; органы внутренних дел; органы службы занятости.</p>

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

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета гуманитарных и социально-экономических дисциплин.

Оборудование учебного кабинета:

- рабочие места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-методических материалов.

Технические средства обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиапроектор, экран.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

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

**Основные источники:**

Нормативно-правовые акты:

1. Конституция Российской Федерации от 12.12.1993. М., 2009.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Конвенция о правах ребенка. Принята Генеральной Ассамблеей ООН 20 ноября 1989 года. Вступила в силу для СССР 15 сентября 1990 года.
4. ФЗ РФ 03.07.1998 . N 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изм.и доп.).

Учебники и учебные пособия:

1. Кузибецкий, А. Н. Правовое обеспечение деятельности образовательного учреждения [Текст] / А. Н. Кузибецкий, В. Ю. Розка, Т. Б. Руденко. – М.: Академия, 2010.
2. Матвеев, Р.Ф. Правовое обеспечение профессиональной деятельности. Краткий курс. [Текст] / Р.Ф. Матвеев. – М.: Форум, 2010. – 128с.
3. Михайлов, Ю. М. Охрана труда в образовательных учреждениях [Текст] / Ю. М. Михайлов. – М.: Альфа-Пресс, 2010.
4. Правовое обеспечение профессиональной деятельности [Текст]: учебник / под ред. Д.О. Тузова. – М.: Форум: ИНФРА-М, 2006. - 384с.
5. Румынина, В. В. Правовое обеспечение профессиональной



деятельности [Текст]: учебник для студ. сред. проф. учеб. заведений / В. В. Румынина. – 2-е изд., перераб. – М.: Академия, 2010.

6. Тыщенко, А. И. Правовое обеспечение профессиональной деятельности [Текст] / А. И. Тыщенко. – Ростов-н/Д: Феникс, 2007.
7. Фёдорова, М.Ю. Образовательное право [Текст]: учебное пособие / М.Ю. Фёдорова. – М.: ВЛАДОС, 2005. – 325с.

#### **Дополнительные источники:**

1. Болотова, Е.Л. Права ребёнка в современной России [Текст] / Е.Л.Болотова. – М.: Школьная пресса, 2005. – 96с.
2. Вишнякова, А. В. Комментарий к Семейному кодексу Российской Федерации (постатейный) [Текст] / А. В. Вишнякова. – М.: АСТ, Контракт, 2008.
3. Гражданский кодекс Российской Федерации [Текст]. – М.: Гросс - Медиа, 2009.
4. Семейный кодекс Российской Федерации от 29.12.1995 № 223-ФЗ (с изм. и доп.).
5. Комментарий к Трудовому кодексу Российской Федерации [Текст] / под ред. Гусова К. Н. – 7-е изд., перераб. и доп. – М.: Проспект, 2008.
6. Комментарий к Уголовному кодексу Российской Федерации [Текст]. – М.: Юрайт, 2008.
7. Международные конвенции и декларации о правах женщин и детей [Текст]: сборник универсальных и региональных международных документов / сост.: Л. В. Корбут, С. В. Поленина. – М., 1998.
8. Основы права: Учебник для средних специальных учебных заведений [Текст] / под ред. З. Г. Крыловой. – М., 2001.

#### **Интернет-ресурсы:**

1. Департамент образования и науки Кемеровской области [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://edu.kem.ru>.
2. Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Электронная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://window.edu.ru>.
3. Министерство образования и науки Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://mon.gov.ru>.
4. Приоритетные национальные проекты: Качественное образование [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.rost.ru>.
5. Рос Кодекс. Кодексы и Законы РФ 2010 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.roskodeks.ru>.
6. Российский общеобразовательный портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.school.edu.ru>.
7. Российское образование. Федеральный портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.edu.ru>.



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

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>У1</b> использовать нормативные и правовые акты, регламентирующие деятельность в области образования, физической культуры и спорта, в профессиональной деятельности	– оценка выполнения практической работы; – оценка защиты компьютерной презентации.
<b>У2</b> защищать свои права в соответствии с гражданским, гражданским процессуальным и трудовым законодательством	– оценка решения ситуационных задач; – оценка составления документов;
<b>У3</b> анализировать и оценивать результаты и последствия действий (бездействия) с правовой точки	– оценка выполнения практической работы; – оценка решения ситуационных задач;
<b>У4</b> применять знания основ права при изучении профессиональных модулей.	– экспертная оценка действий в деловой игре. – оценка анализа действий (бездействия).
<b>З1</b> основные положения Конституции Российской Федерации	– устный опрос; – тестирование.
<b>З2</b> права и свободы человека и гражданина, механизмы их реализации	– устный опрос; – оценка решения ситуационных задач.

<p><b>33</b> понятие и основы правового регулирования в области образования, физической культуры и спорта, в том числе регулирование деятельности общественных физкультурно-спортивных объединений</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– устный опрос;</li> <li>– оценка выполнения практической работы.</li> </ul>
<p><b>34</b> основные законодательные акты и нормативные документы, регулирующие правоотношения в области образования, физической культуры и спорта</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– устный опрос;</li> <li>– тестирование;</li> <li>– оценка защиты компьютерной презентации.</li> </ul>
<p><b>35</b> правовое положение коммерческих и некоммерческих организаций в сфере физической культуры и спорта</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– устный опрос;</li> <li>– оценка выполнения практической работы.</li> </ul>
<p><b>36</b> социальное-правовое положение учителя, преподавателя, организатора физической культуры и спорта</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– устный опрос;</li> <li>– оценка решения ситуационных задач;</li> <li>– оценка защиты компьютерной презентации.</li> </ul>
<p><b>37</b> порядок заключения трудового договора и основания для его прекращения; <b>38</b> правила оплаты труда</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– устный опрос;</li> <li>– оценка выполнения практической работы.</li> </ul>
<p><b>38</b> понятие дисциплинарной и материальной ответственности и работника</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– устный опрос;</li> <li>– оценка решения ситуационных задач.</li> </ul>
<p><b>39</b> понятие дисциплинарной и материальной ответственности работника;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– письменный опрос;</li> <li>– тестирование.</li> </ul>
<p><b>310</b> виды административных правонарушений и административной ответственности</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– устный опрос;</li> <li>– оценка решения ситуационных задач.</li> </ul>

<p><b>311</b> нормативно-правовые основы защиты нарушенных прав и судебный порядок разрешения споров</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>– оценка выполнения практической работы.</li><li>– оценка составления документов;</li></ul>
--	---

	презентации.
<b>37</b> правила оплаты труда педагогических работников	– устный опрос; – оценка выполнения практической работы.
<b>38</b> понятие дисциплинарной и материальной ответственности и работника	– устный опрос; – оценка решения ситуационных задач.
<b>39</b> виды административных правонарушений и административной ответственности	– письменный опрос; – тестирование.
<b>310</b> нормативно-правовые основы защиты нарушенных прав и судебный порядок разрешения споров	– устный опрос; – оценка решения ситуационных задач.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
РЕСПУБЛИКИ ХАКАСИЯ  
«ЧЕРНОГОРСКИЙ ТЕХНИКУМ ТОРГОВЛИ И СЕРВИСА»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебной дисциплины	<u>Теория и история физической культуры</u>
специальность	<u>49.02.01 Физическая культура</u>

Разработана на основе Федерального  
государственного образовательного  
стандарта по специальности среднего  
профессионального образования  
49.02.01 Физическая культура (углубленная подготовка), утвержденного приказом  
Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 октября 2014 г. № 1351  
Заместитель директора по учебно-методической работе  
\_\_\_\_\_ /Тельпук В.С./

Организация-разработчик: ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ  
ХАКАСИЯ «ЧЕРНОГОРСКИЙ ТЕХНИКУМ ТОРГОВЛИ И СЕРВИСА»



## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 5
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	6
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	15
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	16

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППССЗ в соответствии с ФГОС по специальности СПО 49.02.01 Физическая культура / учитель физической культуры.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована на курсах повышения квалификации учителей физической культуры общеобразовательных школ, которые имеют среднее профессиональное (педагогическое) образование.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалиста среднего звена:** общепрофессиональная дисциплина профессионального цикла.

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

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

- У1. ориентироваться в истории и тенденциях развития физической культуры и спорта;
- У2. использовать знания истории физической культуры и спорта в профессиональной деятельности, в том числе при решении задач нравственного и патриотического воспитания школьников, повышения интереса к физической культуре и спорту;
- У3. правильно использовать терминологию в области физической культуры;
- У4. оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм физического воспитания;
- У5. находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры, необходимую для решения профессиональных педагогических проблем, повышения эффективности педагогической деятельности, профессионального самообразования и саморазвития;

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

- З1. понятийный аппарат теории физической культуры и спорта, в том числе взаимосвязь основных понятий;
- З2. историю становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и спортивной подготовки;
- З3. историю международного спортивного движения;
- З4. современные концепции физического воспитания;
- З5. средства формирования физической культуры человека;
- З6. механизмы и средства развития личности в процессе физического воспитания;
- З7. мотивы занятий физической культурой, условия и способы их формирования и развития;
- З8. принципы, средства, методы, формы физического воспитания в учреждениях основного и дополнительного образования;
- З9. дидактические и воспитательные возможности различных методов, средств и форм организации физического воспитания детей и подростков;
- З10. основы теории обучения двигательным действиям;
- З11. теоретические основы развития физических качеств;
- З12. особенности физического воспитания дошкольников, младших школьников, подростков, старших школьников и обучающихся в образовательных учреждениях довузовского профессионального образования;
- З13. особенности физического воспитания обучающихся с ослабленным здоровьем, двигателью одаренных детей, детей с особыми образовательными потребностями, девиантным поведением;

- 314. сущность и функции спорта;
- 315. основы спортивной тренировки и процесса спортивной подготовки;
- 316. основы оздоровительной тренировки;
- 317. проблемы и пути совершенствования организации физического воспитания в учебных образовательных учреждениях.

**Общие компетенции:**

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

**Профессиональные компетенции**

ПК 1.1 Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК 1.2 Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 1.3 Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.

ПК 1.4 Анализировать учебные занятия.

ПК 1.5 Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре. ПК 2.1 Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.2 Проводить внеурочные мероприятия и занятия

ПК 2.3 Мотивировать обучающихся, родителей (лиц их заменяющих) к участию в физкультурно – спортивной деятельности

ПК 2.4 Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся

ПК 2.5 Анализировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.6 Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 3.1 Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе

федерального государственного образовательного стандарта и примерных основных образовательных программ с учетом типа образовательной организации, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся.

ПК 3.2 Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области начального общего образования на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.3 Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

ПК 3.4 Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 284 часов, в том числе:  
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 192 часов;  
 самостоятельной работы обучающегося 92 часов.

## **2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>284</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>192</b>
в том числе:	
практические занятия	46
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>92</b>
в том числе:	
- Составить схему	3
- Подготовка сообщений	5
- Составление тестовых заданий	4
- Составить таблицу	2
- Разработать конспект урока	11
- Анализ научно-методической литературы, педагогической литературы по данному разделу	30
- Анализ тренировочных занятий по видам спорта во внешкольных учреждениях	2
- Сравнительный анализ структуры и содержания программ по технологии разных авторов	2
- Написание реферата	8
- Подготовить комплекс упражнений для различных профессий	2
- Подготовить электронную презентацию	11
- Дополнение конспекта лекции рекомендованной литературой	2
- Подготовка доклада	3
- Составление библиографического списка	2
- Составление буклета	3
- Составление кроссворда	2

<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины теория и история физической культуры

Наименование разделов и тем 1	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено программой) 2
<b>РАЗДЕЛ 1.</b>	<b>ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ЗАРУБЕЖНЫХ СТРАН</b>
<b>Тема 1.1.</b> <b>Предмет, задачи и значение курса для профессиональной подготовки специалиста по физической культуре.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>
	Физическая культура в первобытном и рабовладельческом обществе. Физическая культура в средневековье.
	Создание и развитие систем физической культуры в странах Востока. Зарубежная физическая культура и спорта.
	<b>Практические занятия</b>
	Сравнительный анализ систем ФК в различные эпохи
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>
	Составить схему : «Система физической культуры в странах Востока»
	Составить схему: «Физическая культура в средневековье»
<b>Тема 1.2.</b> <b>Зарождение и развитие в России современных видов спорта.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>
	Создание и развитие в России системы физического воспитания.
	Развитие спортивной направленности в системе физического воспитания.
<b>Тема 1.3.</b> <b>Международное спортивное движение по отдельным видам спорта.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>
	Международное олимпийское движение. Летние олимпийские игры. Зимние олимпийские игры.
	Проблемы международного спортивного движения.
	<b>Практические занятия</b>
	Сравнительный анализ становления и развития отечественной системы физической культуры
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>
	Подготовка сообщений: - пути решения проблем международного спортивного движения, зарождение в России современных видов спорта
<b>РАЗДЕЛ 2.</b>	<b>Теория и методика физического воспитания</b>
<b>Тема 2.1.</b> <b>Общая характеристика теории и методики физического воспитания</b>	<b>Содержание учебного материала</b>
	Сущность и причины возникновения физического воспитания в обществе
	Теория и методика физического воспитания как учебная дисциплина, ее основы
	<b>Практические занятия</b>
	Основные элементы и структура педагогической системы предмета «Физическая культура»
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>
	Составление тестовых заданий (20 вопросов)
<b>Тема 2.2.</b> <b>Система физического воспитания в Российской Федерации</b>	<b>Содержание учебного материала</b>
	Система физического воспитания, ее основы
	Цель и задачи физического воспитания
	Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания
	<b>Практические занятия</b>
	Концепции физического воспитания школьников в России

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>
	Конспектирование по теме «Цель и задачи физического воспитания»
	Дополнение конспекта лекции рекомендованной литературой
<b>Тема 2.3. Направленное формирование личности в процессе физического воспитания</b>	<b>Содержание учебного материала</b>
	Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания
	Технология воспитательной деятельности педагога по физической культуре
<b>РАЗДЕЛ 3.</b>	<b>СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ</b>
<b>Тема 3.1. Средства физического воспитания</b>	<b>Содержание учебного материала</b>
	Физические упражнения
	Оздоровительные силы природы
	Гигиенические факторы
	<b>Практические занятия</b>
	Характеристика физических упражнений и выделение основных составляющих
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>
	Составление таблицы «Средства физического воспитания, «Основное средство физического воспитания»
<b>Тема 3.2. Методы физического воспитания</b>	<b>Содержание учебного материала</b>
	Методы строго регламентированного упражнения
	Игровой метод
	Соревновательный метод
	Общепедагогические методы, используемые в физическом воспитании
	<b>Практические занятия</b>
	Применение специфических методов физического воспитания для решения задач физического воспитания
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>
Разработать основную часть урока с использованием строго регламентированных упражнений	
<b>РАЗДЕЛ 4.</b>	<b>Принципы физического воспитания</b>
<b>Тема 4.1. Общеметодические принципы</b>	<b>Содержание учебного материала</b>
	Принцип сознательности и активности
	Принцип наглядности
	Принцип доступности и индивидуализации
	<b>Практические занятия</b>
	Общеметодические принципы физического воспитания
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>
Подготовка доклада о реализации общеметодических принципов в опыте работы преподавателей.	
<b>Тема 4.2. Специфические принципы физического воспитания</b>	<b>Содержание учебного материала</b>
	Принцип непрерывности процесса физического воспитания
	Принцип системного чередования нагрузок и отдыха
	Принцип постепенного наращивания развивающее - тренирующих воздействий
	Принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок
	Принцип циклического построения занятий
	Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания

	<b>Практические занятия</b>
	Специфические принципы физического воспитания
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>
	Подготовка сообщения о реализации специфических принципов в опыте работы преподавателей.
<b>РАЗДЕЛ 5.</b>	<b>Теоретико – практические основы развития физических качеств</b>
<b>Тема 5.1. Основы теории и методики обучения двигательным действиям</b>	<b>Содержание учебного материала</b>
	Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании
	Основы формирования двигательного навыка
	Структура процесса обучения и особенности его этапов
	<b>Практические занятия</b>
	Планирование обучения двигательным умениям и навыкам.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>
	Разработать конспект урока по формированию двигательных навыков
<b>Тема 5.2. Сила и основы методики ее воспитания</b>	<b>Содержание учебного материала</b>
	Средства воспитания силы
	Методы воспитания силы
	Методики воспитания силовых способностей
	Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силовых способностей
	<b>Практические занятия</b>
	Методические разработки воспитания силовых способностей
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>
	Анализ научно-методической, педагогической литературы по данному разделу
<b>Тема 5.3. Скоростные способности и основы методики их воспитания</b>	<b>Содержание учебного материала</b>
	Средства воспитания скоростных способностей
	Методы воспитания скоростных способностей
	Методики воспитания скоростных способностей
	Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития скоростных способностей
	<b>Практические занятия</b>
	Методическая разработка воспитания быстроты
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>
	Анализ научно-методической, педагогической литературы по данному разделу
<b>Тема 5.4. Выносливость и основы методики ее воспитания</b>	<b>Содержание учебного материала</b>
	Средства воспитания выносливости
	Методы воспитания выносливости
	Методика воспитания общей выносливости. Особенности воспитания специальных типов выносливости
	Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития выносливости
	<b>Практические занятия</b>
	Методическая разработка воспитания выносливости
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>
	Составление библиографического списка
<b>Тема 5.5. Гибкость и основы методики ее воспитания</b>	<b>Содержание учебного материала</b>
	Средства и методы воспитания гибкости
	Методика развития гибкости
	Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития гибкости
	<b>Практические занятия</b>



	Методическая разработка воспитания гибкости
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>
	Составление буклета по теме гибкость
	Составление кроссворда по заданной тематике (30 слов)
<b>Тема 5.6. Двигательно- координационные способности и основы их воспитания</b>	<b>Содержание учебного материала</b>
	Средства воспитания координационных способностей
	Методические подходы и методы воспитания координационных способностей
	Методика совершенствования пространственной, временной и силовой точности
	Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития координационных способностей
	<b>Практические занятия</b>
	Методическая разработка воспитания двигательного-координационных способностей
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>
	Анализ научно-методической, педагогической литературы по данному разделу
<b>РАЗДЕЛ 6.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>
<b>Тема 6.1. Классификация форм занятий в физическом воспитании</b>	<b>Содержание учебного материала</b>
	Характеристика форм занятий физическими упражнениями
	Урочные формы занятий
	Неурочные формы занятий
	<b>Практические занятия</b>
	Сравнительный анализ организации занятий физическими упражнениями в различных типах учебных заведений
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>
	Анализ тренировочных занятий по видам спорта во внешкольных учреждениях
	Сравнительный анализ структуры и содержания программ по технологии разностороннего физического воспитания
<b>РАЗДЕЛ 7.</b>	<b>Особенности физического воспитания дошкольников, младших школьников, подростков, старших школьников и обучающихся в образовательных учреждениях среднего и высшего довузовского профессионального образования</b>
<b>Тема 7.1. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста</b>	<b>Содержание учебного материала</b>
	Значение и задачи физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста
	Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей раннего и дошкольного возраста
	<b>Практические занятия</b>
	Разработка физкультурного занятия в ДОУ
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>
	Создание презентации
<b>Тема 7.2. Физическое воспитание детей школьного возраста</b>	<b>Содержание учебного материала</b>
	Социально-педагогическое значение и задачи физического воспитания детей школьного возраста
	Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста
	Физическое воспитание детей младшего школьного возраста
	Физическое воспитание детей среднего школьного возраста
	Физическое воспитание детей старшего школьного возраста
	<b>Практические занятия</b>
	Разработка рекомендаций по организации физической культуры в школе
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>
	<b>Написание реферата на одну из тем:</b>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Средства физического воспитания детей школьного возраста</li> <li>- Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем</li> <li>- Физическое воспитание ребенка в семье</li> </ul>
<b>Тема 7.3. Формы организации физического воспитания школьников</b>	<b>Содержание учебного материала</b>
	Формы организации физического воспитания в школе
	Формы организации физического воспитания в системе внешкольных учреждений
	Формы организации физического воспитания в семье
	Физическое воспитание учащихся колледжей профессионального образования и специальных учебных заведений
	Урок – основная форма организации занятий физическими упражнениями и играми
	Профессионально-педагогическая деятельность учителя физической культуры и спорта
	Особенности физического воспитания обучающихся с ослабленным здоровьем, двигательного одаренных детей, детей с особыми образовательными потребностями и девиантным поведением
	<b>Практические занятия</b>
	Составить конспект урока
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	Конструирование урока в зависимости от решаемых задач (по выбору).
<b>Тема 7.4. Физическое воспитание студенческой молодежи</b>	<b>Содержание учебного материала</b>
	Значение и задачи физического воспитания студентов. Содержание программы физического воспитания студентов.
	Методические основы физического воспитания в вузе
	Проблемы и пути совершенствования организации физического воспитания образовательных учреждений.
	Методика занятий со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья
	Формы организации физического воспитания студентов
	<b>Практические занятия</b>
	Составить конспект урока оздоровительной направленности для студентов
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	Подготовить комплекс упражнений для различных профессий
<b>РАЗДЕЛ 8.</b>	<b>Теория и методика спорта</b>
<b>Тема 8.1. Основы спортивной тренировки</b>	<b>Содержание учебного материала</b>
	Сущность и функции спорта;
	Основы спортивной тренировки и процесса спортивной подготовки;
	Основы оздоровительной тренировки;
	<b>Практические занятия</b>
	Составить конспект учебно-тренировочного занятия
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>
Подготовить электронную презентацию по данной теме.	



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета теория и история физической культуры

Оборудование учебного кабинета: рабочие места по количеству обучающихся, рабочее место преподавателя, учебная доска; учебно-методические комплексы по темам дисциплины, пакет нормативных документов, таблицы, видеотека.

Технические средства обучения: компьютер, мультимедийный комплекс.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Основные источники:

1. Голошапов, Б.Р. История физической культуры и спорта [Текст] : Учеб. пособие / Б.Р. Голошапов. - М., 2012.
2. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов [Текст] : Пособие для учителя / под ред. В.И. Ляха. - М., 2011.
3. Теория и методика физического воспитания [Текст] : Учеб. для пединститутов / под ред. Б.А. Ашмарина. - М., 2012.
4. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : Примерная программа учебной дисциплины. – М., 2013.
5. Теория и методика физической культуры [Текст] / под ред. Ж.К. Холодова. – М., 2012.

Дополнительные источники:

1. Антонова, О.Н. Лыжная подготовка. Методика преподавания [Текст] : Учеб. пособие / О.Н. Антонова, В.С. Кузнецов. - М., 1999.
2. Бутин, И.М. Лыжный спорт [Текст] : Учебное пособие / И.М. Бутин. - М., 2000.
3. Виноградов, П.А. Основы физической культуры и здорового образа жизни [Текст] : Учеб. пособие / П.А. Виноградов. – М.: Советский спорт, 1996.
4. Вяткин, Л.А. Туризм и спортивное ориентирование [Текст] : Учеб. пособие / Л.А. Вяткин. - М., 2000.
5. Гогуров, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта [Текст] : Учеб. пособие / Е.Н. Гогуров, Б.И. Мартынов. – М., 2000.
6. Годик, М.А. Спортивная метрология [Текст] : Учеб. для ст-тов физ. культ. / М.А. Годик. - М., 1988.
7. Евсеев, Ю.И. Физическая культура [Текст]: учебное пособие / Ю.И. Евсеев. – Ростов: «Феникс», 2003. – 384с.
8. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры [Текст] : Учебник / Ю.Д. Железняков, Ю.М. Портнов. - М., 2000.
9. Жуков, М.Н. Подвижные игры [Текст] : Учебник / М.Н. Жуков. - М., 2000.
10. Лазарев, И.В. Практикум по легкой атлетике [Текст]: Учеб. пособие / И.В. Лазарев. - М., 1999.
11. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников [Текст] / В.И. Лях - М., 1998.
12. Максименко, А.М. Основы теории и методики физической культуры [Текст] / А.М. Максименко. - М., 1999.
13. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта [Текст] : Учебник / Л.П. Матвеев. - М., 1997.
14. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры [Текст] : Учеб. для ин-тов физ. культ. / Л.П. Матвеев. - М., 1991.
15. Настольная книга учителя физической культуры [Текст] / под ред. Л.Б. Кофмана. - М., 1998.

16. Озолин ,Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать [Текст] / Н.Г. Озолин. – М.: Астрель, 2002.
17. Определение физической подготовленности школьников [Текст] / под ред. Б.В. Сермеева. - М., 1973.
18. Основы теории и методики физической культуры [Текст] : Учеб. для техникумов физ. культ / под ред. А.А. Гужаловского. - М., 1986.
19. Решетников, Н.В. Физическая культура [Текст]: Учебное пособие для студентов сред. проф. уч. заведений / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин. – М.: Издательский центр «Академия» - 2002. – 152с.
20. Смирнов, Ю.И. Спортивная метрология [Текст] : Учебник / Ю.И. Смирнов, М.М. Полевщиков. – М.,2000.
21. Талага, Е. Энциклопедия физических упражнений [Текст] / Е. Талага . – М.: Физкультура и спорт, 1998.
22. Теория и методика спорта [Текст] : Учеб. пособие для училищ олимпийского резерва / под общ. ред. Ф.П. Сулова, Ж.К. Холодова. - М.,1997
23. Теория и методика физического воспитания [Текст] : Учеб. для ин-тов физ. культ.: В 2т. / под общ. ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. - М., 1976.
24. Физическая культура [Текст] : Примерная учебная программа для высших учебных заведений. - М., 1994.
25. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов [Текст] : Пособие для учителя / под ред. В.И. Ляха, Г.Б. Мейксона. - М., 1997.
26. Холодов, Ж.К.Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта [Текст]: Учеб. пособие для студентов высших учеб. заведений физ. культуры / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2001.
27. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : Учеб. пособие для студентов высших учебных заведений физ. культуры / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2001.
28. Янсон, Ю.А. Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект [Текст]: Книга для педагога/ Ю.А. Янсон. – Ростов: «Феникс», 2004. – 624с.

#### **Интернет-ресурсы:**

1. [http://www.mirknig.com/knigi/nauka\\_ucheba/1181348911-teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vozpitanija-i-sporta.html](http://www.mirknig.com/knigi/nauka_ucheba/1181348911-teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vozpitanija-i-sporta.html)
2. [http://www.twirpx.com/files/physical\\_training/training/](http://www.twirpx.com/files/physical_training/training/)
3. <http://lib.rus.ec/b/165790/read>
4. <http://www.referat.ru/referats/view/13524>
5. <http://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=466154>
6. <http://lib.sportedu.ru/Texts.idc?DocID=90168>
7. <http://www.ckofr.com/fis/128-obshhaya-harakteristika-teorii-i-metodiki-fizicheskogo-vozpitanija>
8. <http://www.novsu.ru/dept/1345/>
9. <http://www.fizkult-ura.ru/node/932>

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

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования.

Результаты обучения (освоенные умения,	Коды формируемых профессиональных и общих	Формы и методы контроля и оценки
---	--	-------------------------------------

<b>усвоенные знания)</b>	<b>компетенций</b>	<b>результатов обучения</b>
<b>уметь:</b>		
У 1. ориентироваться в истории и тенденциях развития физической культуры и спорта;	ОК 1,2,6,7,8. ПК 1.1, 1.5, 2.1, 2.6, 3.2	-Заполнение протокола -Оценка результатов выполнения практических работ
У 2. использовать знания истории физической культуры и спорта в профессиональной деятельности, в том числе при решении задач нравственного и патриотического воспитания школьников, повышения интереса к физической культуре и спорту;	ОК 1-4, 6-10 ПК 1.1, 1.5, 2.1, 2.6, 3.2	-Заполнение протокола -Оценка результатов выполнения практических работ
У 3. правильно использовать терминологию в области физической культуры;	ОК 1-4, 6-10, ПК 1.1-1.5, 2.1-2.6, 3.1	- защита презентаций
У 4. оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм физического воспитания;	ОК 1-4, 8,10 ПК 1.1-1.2, 2.1-2.2	- заполнение таблицы - Оценка результатов выполнения практических работ
У 5. находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры, необходимую для решения профессиональных педагогических проблем, повышения эффективности педагогической деятельности, профессионального самообразования и саморазвития;	ОК 1-4, 8,10 ПК 1.1-1.2, 2.1-2.2.6	- устный опрос
<b>знать:</b>		
З 1. понятийный аппарат теории физической культуры и спорта, в том числе взаимосвязь основных понятий;	ОК 1-5, 7-10, ПК 1.1-1.5, 2.1-2.6, 3.2	- оценка результатов выполнения практических работ
З 2. историю становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и спортивной подготовки;	ОК 1-4, 6-10 ПК 1.1, 1.5, 2.1, 2.6, 3.2	- защита рефератов
З 3. историю международного	ОК 1-5, 7-10, 11	- оценка результатов

спортивного движения;	ПК 1.1-1.5, 2.1-2.6, 3.2	выполнения практических работ
3 4. современные концепции физического воспитания;	ОК 1-5, 7-10, 12 ПК 1.1-1.5, 2.1-2.6, 3.2	- оценка результатов выполнения практических работ
3 5. средства формирования физической культуры человека;	ОК 1-5, 7-10, ПК 1.1-1.5, 2.1-2.6, 3.2	- устный опрос
3 6. механизмы и средства развития личности в процессе физического воспитания;	ОК 1-4, 8,10 ПК 1.1-1.2, 2.1-2.2	- защита презентаций
3 7. мотивы занятий физической культурой, условия и способы их формирования и развития;	ОК 1-5, 7-10, ПК 1.1-1.5, 2.1-2.6, 3.2	- оценка результатов выполнения практических работ
3 8. принципы, средства, методы, формы физического воспитания в учреждениях основного и дополнительного образования;	ОК 1-5, 7-10 ПК 1.1-1.5, 2.1-2.6, 3.2	- защита презентаций
3 9. дидактические и воспитательные возможности различных методов, средств и форм организации физического воспитания детей и подростков;	ОК 1-5, 7-10, 11 ПК 1.1-1.5, 2.1-2.6, 3.1 - 3.2	-оценка результатов выполнения практических работ
-3 10. основы теории обучения двигательным действиям;	ОК 1-4, 8,10 ПК 1.1-1.2, 2.1-2.2	- оценка результатов выполнения практических работ
3 11. теоретические основы развития физических качеств;	ОК 1-4, 8,10 ПК 1.1-1.2, 2.1-2.2	- защита презентаций
3 12. особенности физического воспитания дошкольников, младших школьников, подростков, старших школьников и обучающихся в образовательных учреждениях довузовского профессионального образования;	ОК 1-5, 7-10, ПК 1.1-1.5, 2.1-2.6, 3.2	- оценка результатов выполнения практических работ
3 13. особенности физического воспитания обучающихся с ослабленным здоровьем, двигательнo одаренных детей, детей с особыми образовательными потребностями, девиантным поведением;	ОК 1-5, 7-10 ПК 1.1-1.5, 2.1-2.6, 3.1 – 3.2	- защита реферата

З 14. сущность и функции спорта;	ОК 1-5, 7-10, 11 ПК 1.1-1.5, 2.1-2.6, 3.2	- оценка результатов выполнения практических работ
З 15. основы спортивной тренировки и процесса спортивной подготовки;	ОК 1-4, 8,10 ПК 1.1-1.2, 2.1-2.2	- защита презентаций
З 16. основы оздоровительной тренировки;	ОК 1-4, 8,10 ПК 1.1-1.2, 2.1-2.2	- оценка результатов выполнения практических работ
З 17. проблемы и пути совершенствования организации физического воспитания в учебных образовательных учреждениях.	ОК 1-4, 8,10 ПК 1.1-1.2, 2.1-2.2	- оценка результатов выполнения практических работ



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
РЕСПУБЛИКИ ХАКАСИЯ  
«ЧЕРНОГОРСКИЙ ТЕХНИКУМ ТОРГОВЛИ И СЕРВИСА»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебной дисциплины Безопасность жизнедеятельности

специальность 49.02.01 Физическая культура.

Разработана на основе Федерального  
государственного образовательного  
стандарта по специальности среднего  
профессионального образования

49.02.01 Физическая культура (углубленная подготовка), утвержденного приказом Министерства  
образования и науки Российской Федерации от 27 октября 2014 г. № 1351

Заместитель директора по учебно-методической работе

\_\_\_\_\_ /Тельпук В.С./

Организация-разработчик: ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ ХАКАСИЯ «ЧЕРНОГОРСКИЙ ТЕХНИКУМ  
ТОРГОВЛИ И СЕРВИСА»

## СОДЕРЖАНИЕ

1	ПАСПОРТ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20

# 1. ПАСПОРТ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ « БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ».

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» является частью ППССЗ в соответствии с ФГОС по специальности СПО 49.02.01 Физическая культура.

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ.

Учебная дисциплина «Безопасность жизнедеятельности» относится к профессиональному циклу ППССЗ.

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

Цель дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» - вооружить будущих выпускников учреждения СПО теоретическими знаниями и практическими навыками, необходимых для:

- разработки и реализации мер защиты человека и среды обитания от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени;
- прогнозирования развития и оценки последствий чрезвычайных ситуаций;
- принятия решений по защите населения и территорий от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий и применения современных средств поражения, а также принятия мер по ликвидации их последствий;
- выполнения конституционного долга и обязанности по защите Отечества в рядах Вооружённых Сил Российской Федерации;
- своевременное оказание доврачебной помощи.

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

У1. организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций;

У2. предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и в быту;

У3. использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия

массового поражения;

У4. применять первичные средства пожаротушения;

У5. ориентироваться в перечне военно-учётных специальностей и самостоятельно определять среди них родственные полученной специальности;

У6. применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной специальностью;

У7. владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы;

У8. оказывать первую помощь пострадавшим.

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

31. принципы обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирования развития событий и оценки последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях, в том числе в условиях противодействия терроризму как серьезной угрозе национальной безопасности России;

32. основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации;

33. основы военной службы и обороны государства;

34. задачи и основные мероприятия гражданской обороны; способы защиты населения от оружия массового поражения;

35. меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах;

36. организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на неё в добровольном порядке;

37. основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно-учётные специальности, родственные специальностям СПО;

38. область применения получаемых профессиональных знаний при использовании обязанностей военной службы;

39. порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим.

**В процесс освоения дисциплины у студентов должны формироваться общие компетенции (ОК):**

ОК-1. понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес

ОК-2. организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество

ОК-3. оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях

ОК-4. осуществлять поиск, анализ и оценку информации необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития

ОК-5. использовать информационно-коммуникативные технологии для совершенствования профессиональной деятельности

ОК-6. работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами

ОК-7. ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса

ОК-8. самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации

ОК-9. осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления её целей, содержания, смены технологий

ОК-10. осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей

ОК-11. строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих её правовых норм

ОК-12. владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности

**В процесс освоения дисциплины у студентов должны формироваться профессиональные компетенции (ПК):**

ПК-1.1. определять цели и задачи, планировать учебные занятия

ПК-1.2. проводить учебные занятия по физической культуре

ПК-1.3. осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения

ПК-1.4. анализировать учебные занятия

ПК-1.5. вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре.

ПК-2.1. определять цели и задачи планировать внеурочные мероприятия и занятия

ПК-2.2. проводить внеурочные мероприятия и занятия

ПК-2.4. осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся

ПК-2.5. анализировать внеурочные мероприятия

ПК-2.6. вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности.

ПК-3.1. выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-

методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе федерального государственного образовательного стандарта и примерных основных образовательных программ с учетом типа образовательной организации, особенностей класса\группы и отдельных обучающихся

ПК-3.2. систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК-3.3. оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

ПК-3.4. участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

Максимальной учебной нагрузки студента 103 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 68 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 35 часов;  
практические занятия обучающегося 35 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ».

### 2.1. Объём учебной дисциплины и виды работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объём часов</b>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<b>103</b>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<b>68</b>
в том числе:	-
практические занятия	<b>35</b>
Самостоятельная работа студента (всего)	<b>35</b>
В том числе:	
Работа с основной и дополнительной литературой. Работа со справочным материалом. Подготовка докладов, рефератов, презентаций по изученному материалу. Подготовка к отчетам по самостоятельным и практическим работам.	
Промежуточная аттестация в форме: <b>Зачёт.</b>	



## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины: «Безопасность жизнедеятельности».

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся
1	2
<b>Раздел 1. Гражданская оборона.</b>	
<b>Тема 1.1. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций.</b>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>1. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций.</p> <p><b>Практические занятия:</b></p> <p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>1. Составление схемы «Структура РСЧС»</p>
<b>Тема 1.2. Организация гражданской обороны.</b>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>1. Ядерное оружие. Химическое и биологическое оружие.</p> <p>2. Средства индивидуальной защиты от оружия массового поражения. Средства коллективной защиты от оружия массового поражения.</p> <p>3. Приборы радиационной и химической разведки. Правила поведения людей в зонах радиоактивного, химического заражения и в бактериологического и биологического поражения.</p> <p><b>Практические занятия:</b></p> <p>1. Средства индивидуальной защиты от оружия массового поражения. Отработка нормативов по надеванию противогаза.</p> <p>2. Средства коллективной защиты от оружия массового поражения.</p> <p>3. Работа с приборами радиационной и химической разведки и ко</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>1. Современные средства поражения и их поражающие факторы (составление теста).</p> <p>2. Средства коллективной защиты от оружия массового поражения (подготовка сообщения).</p>
<b>Тема 1.3. Защита населения и территорий при стихийных бедствиях.</b>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>1. Защита при землетрясениях, извержение вулканов, ураганах, бурях.</p> <p>Защита при снежных заносах, сходе лавин, метели, вьюге, селях.</p> <p>Защита при наводнениях, лесных, степных и торфяных пожарах.</p> <p><b>Практические занятия:</b></p> <p>1. Защита при наводнениях, лесных, степных и торфяных пожарах.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>1. Составление презентаций по темам: - защита при землетрясениях, извержение вулканов, ураганах,</p>

	оползнях, снежных заносах, сходе лавин, метели, вьюге, селях
<b>Тема 1.4.</b> <b>Защита населения при авариях (катастрофах) на транспорте.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>
	1. Защита при автомобильных и железнодорожных авариях (катастрофах) Защита при авариях (катастрофах) на воздушном и водном транспорте
	<b>Практические занятия:</b> 1. Защита при автомобильных и железнодорожных авариях (катастрофах)
	<b>Самостоятельная работа:</b> 1. Защита при автомобильных и железнодорожных авариях (катастрофах) Защита при авариях (катастрофах) на воздушном и водном транспорте (составление памятки)
<b>Тема 1.5.</b> <b>Защита населения и территорий при авариях (катастрофах) на производственных объектах.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>
	1. Защита при авариях (катастрофах) на пожароопасных объектах. Защита при авариях (катастрофах) на взрывоопасных объектах. Защита при авариях (катастрофах) на гидрологических объектах.
	2. Защита при авариях (катастрофах) на химических объектах. Защита при авариях (катастрофах) на радиационно-опасных объектах.
	<b>Практические занятия:</b> 1. Отработка порядка и правил действий при возникновении пожара и использование средствами пожаротушения. 2. Отработка действий при возникновении аварии с выбросом ядовитых и сильно действующих веществ. 3. Отработка действий при возникновении радиационной опасности.
	<b>Самостоятельная работа:</b>
<b>Тема 1.6.</b> <b>Обеспечение безопасности при неблагоприятной экологической обстановке.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>
	1. Обеспечение безопасности при неблагоприятной экологической обстановке.
	<b>Практические занятия:</b> 1. Безопасное поведение в зонах с неблагоприятной экологической обстановкой.
	<b>Самостоятельная работа:</b> 1. Оценка экологической обстановки КО (подготовка информации и сообщения)
<b>Тема 1.7.</b> <b>Обеспечение безопасности при неблагоприятной социальной обстановке.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>
	1. Обеспечение безопасности при эпидемии. Обеспечение безопасности при нахождении на территории ведения мероприятий и во время общественных беспорядков.
	2. Обеспечение безопасности в случае захвата в заложники. Обеспечение безопасности при обнаружении подозрительных предметов, совершения и совершённом теракте.
	<b>Практические занятия:</b> 1. Обеспечение безопасности в случае захвата в заложники.
	<b>Самостоятельная работа:</b>

	1. Терроризм и экстремизм- угроза современному обществу (под доклад)
<b>Раздел 2. Основы военной службы.</b>	
<b>Тема 2.1. Вооружённые силы России на современном этапе.</b>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>1. Состав и организационная структура Вооружённых Сил Российской Федерации. Виды вооружённых Сил и рода войск. Система руководства управления.</p> <p>2. Воинская обязанность и комплектование Вооружённых Сил личным составом. Порядок прохождения военной службы</p> <p><b>Практические занятия:</b></p> <p>1. Виды вооружённых Сил и рода войск.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>1. Составление презентации по теме: - История создания Вооружённых Сил Российской Федерации.</p>
<b>Тема 2.2. Уставы Вооружённых Сил России.</b>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>1. Военная присяга. Боевое знамя воинской части. Военнослужащие взаимоотношения между ними. Внутренний распорядок, размещение военнослужащих.</p> <p>2. Суточный наряд роты. Воинская дисциплина. Караульная служба. Обязанности и действие часового.</p> <p><b>Практические занятия:</b></p> <p>1. Внутренний распорядок, размещение и быт военнослужащих.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>1. Проработка конспектов. 2. Ответы на вопросы по учебнику. 3. Изучение нормативных документов. 4. Изучение общевоинских уставов Вооружённых Сил РФ.</p>
<b>Тема 2.3. Строевая подготовка.</b>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>1. Строй и управления ими.</p> <p><b>Практические занятия:</b></p> <p>1. Строевая стойка и повороты на месте. 2. Движение строевым и походным шагом, бегом, шагом на месте. 3. Повороты в движении. 4. Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении. 5. Выход из строя и постановка в строй, подход к начальнику и от него. 6. Построение и перестроение в одношереножный и двухшереножный строй, выравнивание, размыкание и смыкание строя, повороты на месте и в движении. 7. Построение и отработка движения походным шагом. 8. Выполнение воинского приветствия в строю, на месте и в движении.</p>

<p><b>Тема 2.4.</b> <b>Огневая</b> <b>подготовка.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> 1. Материальная часть автомата Калашникова. Подготовка автомата Ведение огня из автомата.</p> <p><b>Практические занятия:</b> 1. Неполная разборка и сборка автомата. 2. Отработка нормативов по неполной разборке и сборке автомат 3. Принятие положения для стрельбы, подготовка автомата к стр прицеливание.</p>
<p><b>*Раздел 2.</b> <b>Основы</b> <b>медицинских</b> <b>знаний.</b></p>	
<p><b>Тема 2.1.</b> <b>Медико-санитарная</b> <b>подготовка.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> 1. Общие правила оказания первой доврачебной медицинской помощи сведения о ранах, осложнения раны, способах остановки кровотечения обработки ран. Порядок наложения повязки при ранениях головы, ту верхних и нижних конечностей. Первая (доврачебная) помощь при у переломах, вывихах, растяжениях связок и синдроме длительного сда  Первая (доврачебная) помощь при ожогах. Первая (доврачебная) пом поражении электрическим током. Первая (доврачебная) помощь при Первая (доврачебная) помощь при перегревании, переохлаждении ор обморожении, и общем замерзании. Первая (доврачебная) помощь п отравлении. Первичный реанимационный комплекс. Меры профилактики при ВИЧ-инфекции, при попадании биологичес жидкостей пострадавшего на кожу слизистые спасателя.</p> <p><b>Практические занятия:</b> 1. Наложение кровоостанавливающего жгута (закрутки), пальцев прижатие артерии. 2. Наложение повязок на голову, туловище, верхние и нижние ко 3. Наложение шины на место перелома, транспортировка пострада 4. Первичный реанимационный комплекс. 5. Отработка прекардиального удара и искусственного дыхания. непрямого массажа сердца. 6. Оказание первой помощи при компрессионной травме. 7. Оказание первой помощи при термической травме. 8. Алгоритм оказания первой помощи при гипертензии. 9. Меры профилактики при ВИЧ-инфекции, при попадании биол жидкостей пострадавшего на кожу слизистые спасателя.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> Составление презентаций по темам раздела.</p>
	<p><b>Зачет</b></p>

\*п.7.10 ФГОС СПО по специальности 49.02.01\_Физическая культура (для подгрупп девушек использовать часть учебного времени дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» (48 часов), отведенного на изучение основ военной службы, на освоение основ медицинских знаний).

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ».**

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

Реализация программы дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» требует наличие учебного кабинета безопасности жизнедеятельности.

##### **Оборудование учебного кабинета:**

1. Общевоинской противогаз или противогаз ГП-7.
2. Гопкалитовый патрон ДП-5В.
3. Изолирующий противогаз в комплекте с регенеративным патроном.
4. Респиратор Р-2.
5. Ватно-марлевая повязка.
6. Противопыльная тканевая маска.
7. Аптечка индивидуальная (АИ-2).
8. Бинты марлевые.
9. Бинты эластичные.
10. Жгуты кровоостанавливающие резиновые.
11. Индивидуальные перевязочные пакеты.
12. Косынки перевязочные.
13. Ножницы для перевязочного материала прямые.
14. Шприц-тюбики одноразового пользования (без наполнителя).
15. Устройство отработки прицеливания.
16. Учебные автоматы АК-74 (макет).
17. Винтовки пневматические.
18. Комплект плакатов по Гражданской обороне (электронный вариант).
19. Комплект плакатов по Основам военной службы (электронный вариант).

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

1. Аудио, видео, проекционная аппаратура.
2. Войсковой дозиметрический прибор ДП-5В.
3. Дозиметрический прибор комплект ДП-24В.
4. Компьютер.

## 3.2 Информационное обеспечение обучения.

### Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов.

#### Основные источники:

1. Арустамов, Э.А. Безопасность жизнедеятельности [Текст]: / учебник для студ. Сред. Учеб. Заведений / Э.А. Арустамов и др. – М.: Издательский центр «Академия», 2013.
2. Микрюков, В.Ю. Безопасность жизнедеятельности (СПО) [Электронный ресурс] – М.: КноРус, 2014

#### Дополнительные источники:

1. Бойко, О.В. Охрана психологического здоровья. [Текст]: О.В. Бойко / – М.: Академия, 2004.
2. Голубев, В.В. Практикум по педиатрии и гигиены детей д/в. [Текст]: В.В. Голубев / – М.: Академия, 2000.
3. Кузнецов, В.С. Основы безопасности жизнедеятельности: Методика преподавания предмета [Текст]: В.С. Кузнецов / 5-11 классы. – М.: ВАКО, 2010.
4. Линде, Н.Д. Основы современной психотерапии [Текст]: Н.Д. Линде / – М.: Академия, 2002.
5. Михайлова, Л. А. Теория и методика обучения безопасности жизнедеятельности: учеб. Пособ./ под ред. Л. А. Михайлова. [Текст]: / – М.: Академия, 2009.
6. Порцевский, А. К. Безопасность жизнедеятельности: учеб. Пособ. [Текст]: А.К. Порцевский / – М.: Университет, 2006.
7. Рублях, В.Э. Изучение правил дорожного движения в школе: пособие для учителей. В.Э. Рублях [Текст]: / – М.: «Просвещение», 2002.
8. Сапин, М.Р. Анатомия и физиология детей и подростков: учебное пособие. [Текст]: М.Р. Сапин / – М.: Академия, 2000.
9. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. [Текст]: Н.К. Смирнов / – М.: АПК и ПРО, 2002.
10. Сухов, А.Н. Социальная психология безопасности. [Текст]: А.Н. Сухов / – М.: Академия, 2002.

### Интернет-ресурсы:

1. [Электронный ресурс]. / режим доступа: [http://www. BestReferat.ru](http://www.BestReferat.ru) Мероприятия Гражданской обороны.
2. [Электронный ресурс]. / режим доступа: <http://www. bookarchive.ru>›osnovy-voennoj-sluzhby.html.
3. [Электронный ресурс]. / режим доступа: <http://www. CoolReferat.com>›...первой\_доврачебной\_помощи.
4. [Электронный ресурс]. / режим доступа: <http://www. CoolReferat.com>›...первой\_доврачебной\_помощи.
5. [Электронный ресурс]. / режим доступа: <http://www. CoolReferat.com>›Основы\_безопасности\_жизни\_ОБЖ.
6. [Электронный ресурс]. / режим доступа: <http://www. egpu.ru>›files.22022011. Основы военной службы.
7. [Электронный ресурс]. / режим доступа: <http://www. festival.1september.ru>› Правила проведения.
8. [Электронный ресурс]. / режим доступа: <http://www. fictionbook.ru>›author/anatoliyi...osnoviy\_voennoyi. Дата обращения 02.03.2011.
9. [Электронный ресурс]. / - режим доступа: <http://www. grandars.ru>› Безопасность жизнедеятельности› Основы Безопасности.
10. [Электронный ресурс]. / режим доступа: <http://www. images.yandex.ru>› ЧС Природного и техногенного характера.
11. [Электронный ресурс]. / режим доступа: <http://www. ims.srkc.ru>›images.5d.Основы безопасности жизнедеятельности.doc.
12. [Электронный ресурс]. / режим доступа: <http://www. megalyrics.ru>›video. Гражданская-оборона.htm.
14. [Электронный ресурс]. / режим доступа: <http://www. otherreferats.allbest.ru>› Медицина›.
15. [Электронный ресурс]. / режим доступа: <http://www. revolution.allbest.ru>› Безопасность жизнедеятельности›.
16. [Электронный ресурс]. / режим доступа: <http://www. revolution.allbest.ru>› Военное дело и гражданская›.
17. [Электронный ресурс]. / режим доступа: <http://www. ru.wikipedia.org>. Основы безопасности.
18. [Электронный ресурс]. / режим доступа: <http://www. ru.wikipedia.org>›wiki/Военная\_служба.
19. [Электронный ресурс]. / режим доступа: <http://www. severskijkadet.ru>›военное. Основы-военной-службы
20. [Электронный ресурс]. / режим доступа: <http://www. ru.wikipedia.org>› Чрезвычайная ситуация.
21. [Электронный ресурс]. / режим доступа: <http://www. ru.wikipedia.org>›wiki/Гражданская\_оборона.
22. [Электронный ресурс]. / режим доступа: <http://www. slovari.yandex.ru>›. Основы безопасности жизнедеятельности›.
23. [Электронный ресурс]. / режим доступа: <http://www. slovari.yandex.ru>›~книги. Основы военной службы.
24. [Электронный ресурс]. / режим доступа: <http://www. viro.org.ru>›wp-content/uploads/ ОБЖ.
25. [Электронный ресурс]. / режим доступа: <http://www. window.edu.ru>›Электронная



#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ».

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» осуществляется преподавателем в процессе практических занятий и приёма нормативов, а также сдачи обучающимися зачёта.

Результат обучения (освоения умения, усвоения знания)	Коды формируемых профессиональных и общих компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>Освоения умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций;</li> <li>- применять профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и в быту;</li> <li>- использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения;</li> <li>- применять первичные средства пожаротушения;</li> <li>- ориентироваться в перечне военно-учётных специальностей и самостоятельно определять среди них родственные полученной специальности;</li> <li>- применять</li> </ul>	<p>ОК 1-12                      ПК 1.1-1.5                      ПК 2.1-2.2; 2.4- 2.6                      ПК 3.1- 3.4</p>	<p><b>Формы контроля обучения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- домашнее задание проблемного характера;</li> <li>- практические задания по работе с информацией, документами, литературой;</li> <li>- подготовка и защита индивидуальных и групповых заданий.</li> </ul> <p><b>Формы оценки результативности обучения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тестирование;</li> <li>- сдача нормативов;</li> <li>- тестирование;</li> <li>- зачёт.</li> </ul>

<p>профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной специальностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы;</li> <li>- оказывать первую помощь пострадавшим.</li> </ul> <p><b>Усвоения знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принципы обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирования развития событий и оценки последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях, в том числе в условиях противодействия терроризму как серьезной угрозе национальной безопасности России;</li> <li>- основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации;</li> <li>- основы военной службы и обороны государства;</li> <li>- задачи и основные мероприятия гражданской обороны; способы защиты населения от оружия массового поражения;</li> <li>- меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах;</li> <li>- организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на неё в добровольном порядке;</li> <li>- основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении (оснащении)</li> </ul>		<p><b>Методы контроля</b> <i>направлены на проверку умения учащихся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять условия задания на творческом уровне с предоставлением собственной позиции;</li> <li>- делать осознанный выбор способов действий из ранее известных;</li> <li>- осуществлять коррекцию (исправление) сделанных ошибок на уровне предлагаемых знаний;</li> <li>- работать в группе и предоставлять как свою, так и позицию группы.</li> </ul> <p><b>Методы оценки результатов обучения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рост творческой самостоятельности и навыков получения нового знания каждым обучающимся;</li> <li>- формирование результата промежуточной аттестации по дисциплине на основе суммы результатов текущего контроля.</li> </ul>
---	--	---

<p>воинских подразделений, в которых имеются военно-учётные специальности, родственные специальностям СПО;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- область применения получаемых профессиональных знаний при использовании обязанностей военной службы;</li><li>- порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим</li></ul>		
---	--	--