

Ақмола облысы білім басқармасының
«Есіл ауданы, Есіл қаласы, №7 агротехникалық колледжі»
коммуналдық мемлекеттік мекемесі

Әдістемелік комиссия отырысында
қаралып, бекітуге ұсынылды
Колледж әдіскері
Рассмотрен
на заседании методической комиссии
и рекомендован к утверждению
Методист колледжа

«31» 08 2016 г.ж.



« 31 » 08 2016 г.ж.

Дәне тәрбиесі бойынша оқу бағдарламасының жұмысы

Мамандығы: «Дәнекерлеу ісі»

Рабочая учебная программа по физической культуре

Специальность: «Сварочное дело»

Пояснительная записка

Настоящая рабочая учебная программа по физической культуре разработана в соответствии ГОСО, утвержденных постановлением Правительства РК от 13 мая 2016 г. № 292 «О внесении изменений и дополнений в постановление Правительства Республики Казахстан от 23 августа 2012 года № 1080 "Об утверждении государственных общеобязательных стандартов образования соответствующих уровней образования», согласно Типовой учебной программы, разработанной УМО Алматинского государственного колледжа энергетики и электронных технологий, утверждённой Департаментом технического и профессионального образования МОН РК 24.08.2015г.

Целью физического воспитания обучающихся является формирование здорового физически подготовленного специалиста.

Программа позволяет решить следующие задачи физического воспитания: формирование знаний в области физической культуры и здорового образа жизни; укрепления здоровья в условиях постоянного совершенствования двигательных умений и навыков;

воспитание физических качеств за счет совершенствования техники упражнений; освоение обучающимися двигательных навыков и умений, составляющих основу физической закали и оптимизации двигательного режима.

При реализации рабочей учебной программы предусмотрено проведение: контрольных нормативов, для оценки физической подготовленности обучающихся; контрольных тестов, для развития физических качеств; дифференцированного зачета по семестрам; экзамен по теоретическому разделу учебной программы.

В настоящей рабочей учебной программе даны два раздела и темы занятий физического воспитания, состоящие из двух частей: базовый и вариативный.

Базовая часть является основой общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры. Она обеспечивает решение всего комплекса основных задач физического развития обучающихся. Выполнение базового учебного материала является обязательным.

Вариативная часть физического воспитания обусловлена необходимостью учета индивидуальных особенностей обучающихся, материальной базой учебного заведения, факультативных занятий, раскрывающих индивидуальные особенности обучающихся, региональных погодных условий, национальных и местных традиций, и специализации педагога.

Для реализации рабочей учебной программы по предмету физическая культура используются следующие формы организации обучения: теоретические занятия: лекции, семинары, опрос, экзамен; практические занятия: групповые и индивидуальные, контрольные нормативы и тесты, самостоятельные занятия студентами физической культурой и спортом, занятия в спортивных секциях, спортивные соревнования, массовые оздоровительные мероприятия.

При изучении предмета «Физическое воспитание» применяются технологии: развивающего характера, индивидуального и коллективного обучения. Используется соревновательный и игровой метод обучения и совершенствования физических упражнений.

Студенты, на основании данных о состоянии здоровья, физического развития и подготовленности, на занятиях физического воспитания распределяются на следующие группы, согласно приказа Министерства здравоохранения РК от 3 августа 2010 года №594:

основная (обучающиеся без отклонения в состоянии здоровья, при достаточном физическом развитии);

подготовительная (обучающие имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья и недостаточном физическом развитии);
специальная (обучающиеся имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного и временного характера, требующие ограничения физической нагрузки).

В отдельных случаях при выраженных нарушениях функций опорно-двигательного аппарата и значительных нарушениях здоровья, обучающиеся направляются на занятия физического воспитания в лечебно-профилактические учреждения.

Процесс физического воспитания, обучающиеся специальных медицинских групп осуществляется вне основного расписания 4 раза в неделю по 45 минут на протяжении всего периода обучения.

Учебный процесс обучающихся специальных медицинских групп направлен на расширение и углубление образованности обучающихся по физической культуре, укрепления здоровья, закаливание организма, расширение функциональных возможностей обучающихся, на ликвидацию остаточных явлений после заболевания.

Планируемые результаты обучения дисциплины.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен обладать компетенциями

базовыми:

БК 1. Использовать физкультурно – спортивную деятельность для укрепления здоровья и соблюдения принципов Здорового образа жизни.

БК 2. Использовать средство физической культуры для развития и совершенствования физических качеств и психофизических способностей.

БК 3. Соблюдать законодательство РК «О физической культуре», нормативные требования, выполнять тесты физической подготовленности и правило техники безопасности.

БК 4. Владеть теорией физического воспитания, системой умений и навыков двигательной активности.

БК 5. Оказывать первую доврачебную медицинскую помощь при травмах и несчастных случаях.

БК 6. Знать сущность исторических спортивных событий и достижений.

характеризующих целостность истории формирования физической культуры и спорта; знать:

основы и правила здорового образа жизни, об укреплении и сохранения здоровья, развитии и совершенствовании физических способностей;

физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках;

факторы, определяющие здоровый образ жизни и личное отношение к здоровью; правило учебной игры;

технику выполнения упражнений;

основы физической нагрузки и способы ее регулирования

закон РК «О физической культуре и спорте»;

правило техники безопасности на занятиях физического воспитания;

послание Главы государства Н.Назарбаева народу Казахстана;

причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, способы профилактики травматизма;

оказание первой медицинской помощи при травмах, кровотечениях, ранениях, ожогах, обморожениях, при утоплении, переломах, вывихах, ушибах, солнечных, тепловых и электрических ударов;

уметь:

выполнять физические упражнения;

проводить самостоятельно занятия по развитию основных физических способностей, коррекции фигуры и осанки;
 добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических способностей;
 следить за личной гигиеной;
 проявлять волевые качества в спортивно-массовых мероприятиях.
 выполнять физические упражнения;
 проводить самостоятельно занятия по развитию основных физических способностей, коррекции фигуры и осанки;
 добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических способностей;
 следить за личной гигиеной;
 проявлять волевые качества в спортивно-массовых мероприятиях.
 выполнять контрольные нормативы и тесты, предусмотренные программой;
 пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культуры.
 контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
 составлять комплексы физических упражнений для формирования профессионально-значимых физических и психомоторных качеств;
 составлять комплексы утренней физзарядки.
 приобрести навыки:
 повышения сопротивляемости организма к различным заболеваниям и эмоциональным напряжениям;
 формирования духовно богатой и физически здоровой личности.
 постоянных занятий физической культурой и воспитании волевых качеств;
 реализации государственной политики, направленной на формирование ЗОЖ, подготовки подрастающего поколения к жизненной политике;
 коммуникативности;
 анализировать, объяснять, оценивать исторические факты и явления;
 расширение кругозора об Олимпийцах.

Тематический план рабочей учебной программы
предмета «Физическая культура»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество учебного времени (часов)			
		Всего	1 курс	2 курс	3 курс
	ЦИКЛ ОБУЧЕНИЯ		общеобразовательный	общеобразовательный	общеобразовательный
	Раздел 1. Теоретический курс	2		2	
1	Тема 1.1. Введение в предмет физическое воспитание. Техника безопасности на занятиях физического воспитания.	1		1	
2	Тема 1.2. Профессионально – прикладная физическая подготовка	1		1	
3	Раздел 2. Средства физического воспитания.				
4	Базовая часть Тема 2.1 Легкая атлетика	18	18	3	12
5	Тема 2.2 Гимнастика	12	12		6
6	Тема 2.3. Спортивные игры	20		44	26
7	Тема 2.4. Лыжная подготовка	15	16		10

8	Вариативная часть Тема 2.5 Плавание	1		1	
9	Тема 2.6 Президентские тесты	6	6		6
10	Тема 2.7 Национальные народные и подвижные игры	4	4		
11	Тема 2.8 Профессионально прикладная физическая подготовка	6	6		4
12	Тема 2.9 Зимнее спортивное ориентирование	6	4		
13	Экзамен	-			6
14	Всего базовая часть	67	46	49	54
15	Всего вариативная часть	23	20	1	10
16	Всего по дисциплине	90	66	50	64+6
17	Всего учебных часов	276 часов			

Содержание рабочей учебной программы дисциплины «Физическое культура»

Раздел I. Теоретические основы физического воспитания.

Тема 1.1. Физическое воспитание в общекультурной и профессиональной подготовки обучающихся.

Современное состояние физической культуры и спорта. Закон «О физической культуре и спорте в РК». Физическая культура личности.

Цели и задачи физического воспитания; учебная программа; зачетные требования, контрольные упражнения, тесты и нормативы, предусмотренные в программе; требования, предъявляемые к обучающимся; техника безопасности на уроке; личная и общественная гигиена.

Тема 1.2. Основы и принципы здорового образа жизни. Физическая культура и обеспечение здоровья.

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.

Взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образа жизни. Структура жизнедеятельности обучающихся и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условия формирования здорового образа жизни.

Предотвращение заболеваний средствами физической культуры, спорта и туризма; здоровье и его бесценность для жизни деятельности; современные подходы к состоянию здоровья; малоподвижный образ жизни неблагоприятное влияние на организм человека; правильное питание; вредные привычки и факторы риска; значение и воздействие закаливания на организм.

Тема 1.3. Режимы двигательной активности.

Двигательная активность – один из важнейших факторов сохранения и укрепления здоровья «Оздоровительная и лечебная действия физических упражнений»; режимы двигательной активности и работоспособности; влияние занятий по физическому воспитанию на организм обучающихся; самоконтроль, и его субъективные и объективные показатели средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности; резервы человеческих возможностей; утомление и переутомление учащихся во время учебной деятельности; использование контрольных нормативов и Президентских тестов для оценки физической подготовленности учащихся.

Тема 1.4. «Спорт посол мира - Олимпийское движение».

Сущность исторических спортивных событий и достижений, характеризующих целостность истории формирования физической культуры и спорта.

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.

Спортивная классификация. История Олимпийских игр; спортивное достижение Казахстана на Олимпийских играх; средства восстановления и повышения работоспособности.

Спортивные соревнования как средство и метод общефизической, профессионально-прикладной и спортивной подготовки.

Тема 1.5. Профессионально-прикладная психофизическая подготовка.

Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятий ППФП, ее цели, задачи, средства. Профессионально-прикладная физическая подготовка, необходимость и направленность профессионально-прикладной физической подготовки. Место ППФП в системе физического воспитания обучающихся. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Режимы труда и отдыха; производственная гимнастика; аутотренинг; профилактика влияния неблагоприятных факторов труда.

Тема 1.6. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движения. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Понятие о физических качествах; выносливость и основы методики ее воспитания; скоростно-силовая подготовка и основы методики ее воспитания; двигательные- координационные способности основы методики их воспитания; средства восстановления организма после физической нагрузки. Формы занятий физическими упражнениями.

Тема 1.7. Основные мероприятия по профилактики травматизма и оказания первой доврачебной медицинской помощи.

Оказание первой доврачебной помощи при потере сознания, при ожогах, при утомлении, при переломах, при вывихах, растяжениях и ушибах, при утоплении; виды ран; способы искусственного дыхания; не прямой массаж сердца.

Тема 1.8. Социально- биологические основы физической культуры.

Организм человека как единое саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система. Воздействие природных и социально –экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышения устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Тема 1.9. Зимнее спортивное ориентирование.

Виды и формы зимнего спортивного ориентирования; техника безопасности на трассе; подготовка и проведения соревнований; снаряжения и оборудование; топография.

Тема 1.10. Национальные виды спорта и народные игры.

История возникновения национальных игр; казахские национальные игры; национальный праздник «Наурыз»; игры разных народов.

Тема 1.11. Плавание.

Плавание в системе физического воспитания; роль и значения плавания в профессионально- прикладной физической подготовки обучающихся; применительно к профилю специальности; классификация видов плавания; способы плавания; гигиенические требования к местам для занятий плаванием; бассейнам на естественном водоеме, открытом и крытом искусственном бассейнах; правило поведения обучающихся

на воде при купании и на учебных занятиях; особенности личной гигиены, предупреждение от переохлаждений и солнечных ударов.

Раздел II. Средства физического воспитания.

Тема 2.1. Легкая атлетика.

Легкая атлетика в системе физического воспитания, классификация легкоатлетических упражнений.

Бег. Обще развивающие и специальные физические упражнения для повышения уровня беговой подготовки, направленные на развитие общей выносливости: бег в равномерном-попеременном темпе, бег продолжительный, бег равно- ускоренный, бег в среднем темпе с преодолением дистанции 800 м., кроссовый бег в среднем темпе на дистанции 2000 м.

Бег на короткие дистанции. Специальные физические упражнения: семенящий бег, бег с хода со средней и максимальной скоростью на отрезках 30-50 м, низкий старт, с низкого старта бег на отрезках 60 м, наращивание скорости бега после свободного бега на отрезках 60 м, пробегание финишной отметки с максимальной скоростью, бег с низкого старта на 100м с максимальной скоростью, с учетом времени, эстафетный бег 4*100 м.

Прыжки в длину. Техника прыжка в длину с места: размах рук и перекаты ступней, отталкивание- стартовое разгибание ног, полет, поднимание колен к груди, подготовка к приземлению.

Техника прыжка в длину с разбега: подбор отметки разбега, варианты разбега: постепенное наращивание скорости на последней трети разбега, быстрое ускорение в начале разбега, сохранение этой скорости в середине, повторное ускорение на последний шаг пред отталкиванием.

Метание гранаты. Элементы техники метания: разбег с постепенным ускорением беговых шагов, специальные имитационные упражнения, пробежка без ускорения с отведением руки со снарядом, пробежка- выполнение крестного шага, метание с учетом техники и результатов.

Тема 2.2 Гимнастика.

Гимнастика в системе физического воспитания: задачи и средства гимнастики, техника безопасности на уроках гимнастики.

Виды гимнастики: Оздоровительные виды гимнастики: основная, гигиеническая, атлетическая, лечебная гимнастика, ритмическая гимнастика и ее разновидности.

Нетрадиционные виды оздоровительной гимнастики: стрейчинг (гимнастика поз), каланетика (гимнастика статических упражнений), шейпинг (подбор упражнений на коррекцию фигуры, после компьютерного тестирования), восточные оздоровительные системы гимнастики.

Спортивные виды гимнастики: спортивная гимнастика, художественная гимнастика, спортивная акробатика.

Прикладные виды гимнастики: производственная (вводная, физкультурная минута, физкультурная пауза, микро пауза активного отдыха, после рабочее восстановление). Профессионально- прикладная гимнастика.

Строевые упражнения. Повторение и закрепление ранее изученных строевых приемов. Разновидности передвижений: ходьба на носках высоко поднимая колени, в приседе, выпадами, приставными, крестными и переменными ногами вперед и в сторону. Чередование различных видов ходьбы с различными движениями руками, сочетание ходьбы с подскоками, бег высоко- поднимая колени, сгибая ноги назад, с ускорениями, с поворотом кругом 360 градусов, с движениями руками и туловищем в различных направлениях. Движения: по диагонали, через центр, к углам и точкам зала, против ходом, змейкой и спиралью. Формирование правильной осанки.

Общеразвивающие упражнения. Назначение, классификация, методика составления и проведение комплексов. Упражнения рук и плечевого пояса, упражнения для ног, туловища, упражнения в парах, гимнастической стенки, гимнастической скамейке.

Составление и проведение комплексов общеразвивающих развивающих упражнений для различных контингентов занимающихся.

Прикладные упражнения. Разнообразные эстафеты динамического характера с передачей набивного мяча, скакалки, палки и других предметов, бегом, прыжками, с преодолением препятствий, переносов предметов.

Акробатические упражнения. Группировка: сидя, лежа, в приседе. Перекаты: в группировке – из упора присев назад и обратно, назад в стойку на лопатках, перекаты вперед из стойки на коленях. Кувырки: вперед – из упора присев, из стойки ноги врозь, с шага, длинный кувырок вперед, несколько кувырков подряд: кувырок назад, кувырок через плечо, через спину. Стойки: на лопатках, на голове, на руках. Равновесия: на одной ноге вытянув ногу вперед, назад, в бок. Мост: из положения лежа, из положения стоя. Пол шпагат, шпагат (продольный, поперечный).

Упражнения на снарядах.

Упражнения на перекладине: подъем верхом, подтягивание на руках. Простые висы: вис углом, согнувшись, прогнувшись. Смешанные висы: в висе стоя, в висе лежа, боком, сзади. Размахивание в висе и соскоки махом вперед, назад. Прыжки: простые, опорные прыжки, прыжки через снаряд, прыжки через скакалку.

Атлетическая гимнастика.

Содержание и структура физической подготовки, особенности организации процесса силовой подготовки различной направленности, развитие максимальной силы, развитие мышечной массы, развитие гибкости, развитие быстроты, развитие различных видов выносливости, знакомство с техникой работы на тренажерах.

Тема 2.3 Спортивные игры.

Тема 2.3.1. Волейбол.

Краткий обзор развития волейбола. Правила игры и судейство.

1 курс – перемещение волейболистов (приставным шагом, крестным шагом, вперед-назад в стойке волейболиста).

Стойка волейболиста: высокая, низкая.

Передача мяча сверху: над собой, в парах, передача у стены, передача в тройках, короткий пас, передача за голову, длинный пас, передача в движении «вертушка».

Передача мяча снизу: передача в парах, передача на точность, передача в движении.

Подача: нижняя прямая подача, верхняя прямая планирующая подача, нижняя боковая подача.

Прием мяча с подачи: укороченная подача в зону 2, 3, 4, подача и прием снизу, подача по задней линии и прием в зону 3, нацеленная подача по зонам 1, 6, 5.

Прием и передача мяча ногой. Учебная игра.

2 курс – Совершенствование передачи мяча: прием сверху над собой – передача сверху; прием снизу над собой – передача снизу; прием над собой сверху и разворот на 90 градусов – передача назад сверху.

Атакующие действия: тренировочные упражнения (удары с собственного набрасывания, удары в прыжке, броски теннисного мяча через сетку, броски набивного мяча); удар у стены; накаты мяча (прямо, с переводом кисти в право, лево); сильный атакующий удар; удары слабой рукой; нападающий удар с передачи за голову (за бегание в 2-1 зоне).

Прием и передача мяча: прием мяча после набрасывания партнером, прием мяча после ударов партнера, прием в падении, прием с подачи, прием после атакующего удара, прием на точность в зону, прием одной рукой.

Блокирование: одиночное блокирование нападающего удара, блокирование на выносливость. Учебная игра.

3 курс – совершенствование передачи мяча сверху и снизу. Совершенствование приема и подачи мяча.

Тактические действия в нападении: «Волна», «Крест», нападение со второй линии, обманные атакующие действия (сбросы, накаты, переводы).

Тактические действия в защите: защита «углом вперед», защита «углом назад», командные тактические действия в защите (взаимодействие игроков).

Техника блокирования: одиночное блокирование, групповое. Интегральная тренировка.

Тема 2.3.2 Баскетбол.

Баскетбол в системе физического воспитания. Правило игры и проведения соревнований.

1 курс

Техника игры в нападении: перемещение, бег обычными и приставными шагами, с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты, защитная стойка.

Техника владения мячом: передача мяча на месте и в движении, ведение правой и левой рукой на месте и в движении; бросок двумя руками от груди с места, с близкого, среднего расстояния; штрафной бросок двумя руками от груди. Учебная игра.

2 курс

Техника игры в нападении: остановки, повороты, финты, обманные движения.

Техника игры в защите: перемещение, бег обычными и приставными шагами в различных направлениях, броски мяча после ведения и передач.

Игра в нападении и защите: расстановка игроков на площадке и определение игровых функций, центровых, нападающих, разыгрывающих. Игра с элементами баскетбола.

3 курс

Техника овладения мячом и противодействия: овладения мячом при отскоке от щита или корзины, перехваты, вырывание и выбивания мяча, способы противодействия броскам в корзину.

Тактика защиты в численном меньшинстве: один против двух, два против трех, три против четырех.

Элементы тактики игры в нападении: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух игроков без «противника» и с «противником», варианты тактических систем в нападении. Двухсторонняя игра.

Тема 2.4 Президентское многоборье.

В целях реализации постановления Правительства РК №1545 от 31.12.2013 «о Правилах проведения Президентских тестов физической подготовленности населения РК» внести Президентское многоборье в программу по физическому воспитанию.

Тема 2.5 Плавание.

Ознакомление со способами плавания. Оказание первой помощи на берегу, правило безопасности в открытых водоемах.

Тема 2.6 Лыжный спорт (гонка на лыжах).

Обучение строевым приемам с лыжами и на лыжах.

Повороты на лыжах на месте и в движении: переступанием, махом, прыжком.

Техника передвижения на лыжах: попеременным, одновременным и коньковым ходом.

Передвижение: скользящим шагом поочередно на каждой лыже без палок под небольшой уклон, скользящим шагом без палок, скользящим шагом держа палки за середину.

Техника подъемов на лыжах: скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полу елочкой», «елочкой». Техника спусков, торможения, поворотов при спуске на лыжах «переступанием», «упором», «плугом».

Тема 2.7 Зимнее спортивное ориентирование.

История развития спорта, правило соревнований.

Виды и формы зимнего спортивного ориентирования; техника безопасности на трассе; подготовка и проведения соревнований; снаряжения и оборудование; топография.

Тема 2.8 Казахские национальные виды спорта, народные игры.

Национальные виды спорта требуют изучения техники игры, ловкости, усидчивости.

Техника игр асыки, тогыз кумалак, «Лапта», «Городки».

Тема 2.9 Профессионально - прикладная психофизическая подготовка.

В рабочую программу по физической культуре в каждом профессиональном учебном заведении включается система занятий из специальных упражнений по профессионально - прикладной психофизической подготовке, направленных на формирование профессионально- значимых физических. Психических, психомоторных качеств, двигательных навыков, умений и совершенствование психофизиологических возможностей организма с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности обучающихся. Один раз в семестр принимаются тесты по уровню развития прикладных психофизических качеств.

Тема 2.10 Виды спорта по выбору преподавателя для углубленного изучения.

Техника и тактика выполнения упражнений по выбранному виду спорта.

Содержание типовой учебной программы дисциплины «Физическое культура» для специальных медицинских групп.

Практический учебный материал для специальных медицинских групп разрабатывается с учетом показаний и противопоказаний. Он должен иметь оздоровительную и профилактическую направленность.

Раздел 1. Двигательные действия.

Общеразвивающие и специальные, подготовительные и подводящие упражнения. Обучение системы движения и дыхания.

Формирование двигательных умений в изучаемых видах упражнений. Закрепление двигательных навыков. Воспитание устойчивости к утомлению, эмоциональным проявлениям и другим сбивающим факторам. Формирование способностей к выполнению двигательных действий.

Раздел 2. Основные средства для развития двигательных качеств.

Тема 2.1. Развитие скоростно-силовых качеств.

Упражнения с отягощением собственным весом тела и отдельных его частей: упражнения с сопротивлением упругих предметов (экспандерами, резиновыми амортизаторами), с отягощением малым весом (гантелями, облегченные гири, набивные мячи).

Прыжки в длину с места и разбега: повторные прыжки с наги на ногу и на одной ноге; прыжки с места вверх с глубокого приседания; метание мячей, броски облегченных набивных мячей.

Тема 2.2. Развитие быстроты движения и ловкости.

Освоение техники бега на коротких отрезках дистанции без учета времени; ускорения; эстафеты; выполнения в доступном темпе упражнений или отдельных его элементов в облегченных условиях и с отягощением; подвижные и спортивные игры.

Тема 2.3. Развитие выносливости.

Циклические упражнения (ходьба, бег, бег на лыжах, на коньках и.т.д). Увеличение числа повторений упражнений или его элементов в единицу времени за счет увеличения плотности (сокращение пауз) на одном занятии.

Тема 2.4. Развитие координационных способностей.

Систематическое разучивание и освоение координационных сложных двигательных действий. Применение упражнений с перестройкой двигательной деятельности в связи с изменяющимися внешними условиями (гимнастика, спортивные игры и др.). Выполнение различных упражнений в необычных сочетаниях: прыжок в длину с места, стоя спиной к направлению прыжка. Применение различных технических комбинаций и приемов в игре. Изменение климатических и динамических характеристик выполняемого движения. Увеличения запаса двигательных навыков и умений.

Тема 2.5. Развитие гибкости.

Упражнения на растягивание мышц, мышечных сухожилий и суставных связок с увеличенной амплитудой движения. Активные свободные движения с постоянно увеличенной амплитудой движения за счет собственных усилий, с помощью партнера или отягощения. Простые, пружинистые маховые движения. Повторные пружинистые

движения. Удержание статических положений с возможно большей степенью растяжения и с использованием гимнастических снарядов.

Раздел 3. Методические знания, умения и навыки. Методы самоконтроля и восстановления.

Методическая подготовка обучающихся, направлена на формирование готовности к самостоятельному использованию средств физического воспитания, и для развития оздоровления организма.

На практических занятиях обучающиеся овладевают приемами саморегулирования и самоуправления состоянием своего организма, которые обеспечивают повышение их психических и физических возможностей при выполнении физических нагрузок, активизируют процессы восстановления.

Для снятия умственного и физического утомления, повышения работоспособности обучающиеся осваивают методы восстановления; активный отдых, мышечную релаксацию, массаж и само массаж.

Оценка успеваемости в специальных медицинских группах определяется по уровню усвоения знаний и овладения практических умений и навыков, содержание которых разрабатывается цикловыми комиссиями по физическому воспитанию, в конце семестра выставляется «зачет». Экзамен в конце курса обучения теоретический.