**Государственное профессиональное образовательное**

 **учреждение Ярославской области**

**Мышкинский политехнический колледж**



**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор ГПОУ ЯО Мышкинского

политехнического колледжа

/ Т.А.Кошелева

«30» августа 2022г.

Приказ№\_\_\_\_\_от\_\_\_\_\_\_2022 года

 РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования-программы подготовки специалистов среднего звена 09.02.01 "Компьютерные системы и комплексы"

**«Физическая культура»**

Мышкин, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Паспорт рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура»

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) (приказ Министерства образования и науки от 05.11.2009 №535)[[1]](#footnote-1) для всех специальностей СПО. Программа составлена для специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы с учетом учебного плана.

Организация-разработчик: Государственное профессиональное образовательное учреждение Ярославской области Мышкинский политехнический колледж

Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по всем специальностям СПО, в рамках реализации ОПОП СПО

Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла ОПОП СПО углублённой подготовки.

Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

уметь:

-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

знать:

о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

основы здорового образа жизни.

Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 224 часа;

самостоятельной работы обучающегося 112 часов.

В зависимости от специальности может быть изменение общей трудоёмкости дисциплины «Физическая культура» за счёт изменения трудоёмкости не обязательных разделов программы.

Настоящая программа является рабочей и позволяет образовательному учреждению в процессе проведения занятий по физической культуре с учётом материально-технических условий, учебно-методического, информационного и кадрового обеспечения выбирать из предлагаемых видов спорта те, которые могут быть наиболее эффективно использованы для формирования общих и профессиональных компетенций студентов.

Программой предусмотрено 8 лекционных и 216 практических занятий.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

|  |  |
| --- | --- |
| Вид учебной работы | Объем часов |
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 336 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 224 |
| в том числе: |  |
| теоретические занятия | 8 |
| практические занятия | 216 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 112 |
| 1. Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств. |  |
| Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета |  |

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Уровень освоения |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1 \*Научно-методические основы формирования физической культуры личности |  | 20 |  |
| Тема 1.1. \*\*Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни | Содержание учебного материалаФизическая культура и спорт как социальные явления, как явлениякультуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.Социально-биологические основы физической культуры.Характеристика изменений, происходящих в организме человека подвоздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, врабатывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.Основы здорового образа и стиля жизни.Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха.Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярныхзанятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья.Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма.Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценкадвигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания.Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания. | 8 | Репродуктивный |
| Практические занятия1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений.2. Выполнение комплексов утренней гимнастики.3. Выполнение комплексов упражнений для глаз.4. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.5. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.6. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.7. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.8. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.9. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексовупражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактикунарушений работы органов и систем организма | 6 |  |
| Самостоятельная работа обучающихся1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений. | 6 |  |
| Раздел 2.Учебно-практические основыформированияфизическойкультуры личности |  | 334 |  |
| Содержание учебного материалаТеоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности.Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.Подвижные игры |  | ОзнакомительныйРепродуктивный |
| Практические занятия.1. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.2. Подвижные игры различной интенсивности. | 10 |  |
| Самостоятельная работа обучающихся.1. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий. | 6 |  |
| Тема 2.2.Лёгкая атлетика. | Содержание учебного материалаТехника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника портивной ходьбы. Прыжки в длину. |  | Продуктивный |
| Практические занятия по лёгкой атлетике.1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию,закреплению и совершенствованию техники двигательных действий.2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений,предусмотренных настоящей программой.3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённомувоспитанию двигательных качеств и способностей:-воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой.-воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой.-воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой.-воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой. | 18 |  |
| Самостоятельная работа обучающихся1. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательныхдействий в процессе самостоятельных занятий. | 8 |  |
| Тема 2.3.\*Спортивные игры | Содержание учебного материалаБаскетболПеремещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.Волейбол.Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков.Взаимодействие игроков. Учебная игра.Футбол.Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой,головой. Остановка мяча ногой. Приём мяса: ногой, головой. Удары по воротам.Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.Гандбол.Техника нападения. Перемещения и остановки игроков. Владение мячом: ловля, передача, ведение, броски. Техника защиты. Стойка защитника, перемещения, противодействия владению мячом (блокирование игрока, блокирование мяча, выбивание). Техника игры вратаря: стойка, техника защиты, техника нападения. Тактика нападения: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактиказащиты: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика игры вратаря. Учебная игра.Бадминтон.Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке,жонглирование воланом. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева. Подачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Приёма волана. Тактика игры в бадминтон. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Тактика парных встреч: подачи, передвижения, взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.Настольный теннис.Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра. |  | Продуктивный |
|  | Практические занятия1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию,закреплению и совершенствованию техники двигательных действий,технико-тактических приёмов игры.2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений,предусмотренных настоящей программой.3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённомувоспитанию двигательных качеств и способностей:-воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми.-воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми.-воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.-воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.4. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры,двусторонние игры на счёт.5. После изучение техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.6. В процессе занятий по спортивным играм каждым студентом проводится самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм. | 34 |  |
|  | Самостоятельная работа обучающихся.1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессесамостоятельных занятий. | 10 |  |
| Тема 2.4.\*\*\*Аэробика (девушки) | Содержание учебного материала Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками. Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики.Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности.Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений. Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса. Виды упражнений.Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание.Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от "головы" к "хвосту", "зиг-заг", "сложения", "блок-метод".Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий. |  | Продуктивный |
| Практические занятия.1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию,закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельныхэлементов и их комбинаций2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений,предусмотренных настоящей программой.3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённомувоспитанию двигательных качеств и способностей:-воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики.-воспитание координации движений в процессе занятий.4. На каждом занятии выполняется разученная комбинация аэробикиразличной интенсивности, продолжительности, преимущественнойнаправленности.5. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики. | 36 |  |
| Самостоятельная работа обучающихся1. Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций,комплексов в процессе самостоятельных занятий. | 10 |  |
| Тема 2.4. \*\*\*Атлетическаягимнастика (юноши)(одна из двух тем) | Содержание учебного материалаОсобенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.Комплексы упражнений для акцентированного развития определённыхмышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний |  | Продуктивный |
|  | Практические занятия1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию,закреплению и совершенствованию основных элементов техникивыполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений,предусмотренных настоящей программой.3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённомувоспитанию двигательных качеств и способностей через выполнениекомплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием наразвитие определённых мышечных групп:-воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой;- воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетическойгимнастикой;- воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой;- воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений.4. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики | 36 |  |
|  | Самостоятельная работа обучающихся1. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций впроцессе самостоятельных занятий. | 16 |  |
| Тема 2.5.Лыжная подготовка | Содержание учебного материалаЛыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть замененакроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).Катание на коньках.Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техникапередвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках.Кроссовая подготовка.Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км. |  | Продуктивный |
| Практические занятия1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию,закреплению и совершенствованию основных элементов техникиизучаемого вида спорта.2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений,предусмотренных настоящей программой.3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённомувоспитанию двигательных качеств и способностей на основеиспользования средств изучаемого вида спорта:-воспитание выносливости в процессе занятий изучаемым видом спорта;- воспитание координации движений в процессе занятий изучаемым видом спорта;- воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий изучаемым видом спорта;- воспитание гибкости в процессе занятий изучаемым видом спорта.4. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду спорта. | 28 |  |
| Самостоятельная работа обучающихся.1. Катание на лыжах/коньках в свободное время. | 16 |  |
| Тема 2.6.Плавание. | Содержание учебного материала Плавание способами кроль на груди, кроль на спине, брасс на груди. Старты в плавании: из воды, с тумбочки. Поворот: плоский закрытый и открытый. Проплывание дистанций до 100 метров избранным способом. Прикладные способы плавания. |  | Продуктивный |
| Практические занятия1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию,закреплению и совершенствованию техники плавания.2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений,предусмотренных настоящей программой.3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённомувоспитанию двигательных качеств и способностей в процессе занятийплаванием:-воспитание выносливости в процессе занятий плаванием;- воспитание координации движений в процессе занятий плаванием;- воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий плаванием;- воспитание гибкости в процессе занятий плаванием.4. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по плаванию. | 16 |  |
| Самостоятельная работа обучающихся1. Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых водоёмах. | 16 |  |
| Раздел 3.Профессионально-прикладнаяфизическаяподготовка (ППФП) |  | 94 |  |
| Тема 3.1. \*\*Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональныхрезультатов | Содержание учебного материалаЗначение психофизической подготовки человека к профессиональнойдеятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Целии задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. |  | Продуктивный |
| Практические занятия.1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессиональнозначимых двигательных действий.2. Формирование профессионально значимых физических качеств.3. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста. | 18 |  |
| Самостоятельная работа обучающихся.1. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время | 10 |  |
| Тема 3.2.\*\*Военно – прикладнаяфизическаяподготовка. | Содержание учебного материалаСтроевая, физическая, огневая подготовка.Строевая подготовка. Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженноговыполнения совместных действий в строю.Физическая подготовка. Основные приёмы борьбы (самбо, дзюдо, рукопашный бой): стойки, падения, самостраховка, захваты, броски, подсечки, подхваты, подножки, болевые и удушающие приёмы, приёмы защиты, тактика борьбы. Удары рукой и ногой, уход от ударов в рукопашном бою. Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре.Огневая подготовка. Навыки обращения с оружием, приёмы стрельбы с прицеливанием по неподвижным мишеням, в условиях ограниченного времени. |  | Продуктивный |
| Практические занятия1. Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов строевойподготовки.2. Разучивание, закрепление и совершенствование техники обращения соружием.3. Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнениявыстрелов.4. Разучивание, закрепление и совершенствование техники основныхэлементов борьбы.5. Разучивание, закрепление и совершенствование тактики ведения борьбы.6. Учебно-тренировочные схватки.7. Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоленияполосы препятствий. | 14 |  |
|  | Самостоятельная работа обучающихся.1. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятийфизическими упражнениями. | 14 |  |

\*Организационно-методические рекомендации: Примерное распределение учебных часов на различные темы программы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Всего | Из них аудиторных |
|  | Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни | 16 | 8 |
|  | Легкая атлетика | 24 | 12 |
|  | Спортивные игры | 84 | 72 |
|  | Аэробика/Атлетическая гимнастика | 52 | 46 |
|  | Лыжная подготовка | 48 | 24 |
|  | Плавание | 48 | 24 |
|  | Профессионально-прикладная физическая подготовка | 32 | 36 |
|  | Военно-прикладная физическая подготовка | 32 | 16 |
|  | Итого | 336 | 216 |

К разделу 1.

Трудоёмкость раздела делится на части по 5-10 минут и распределяется равномерно по разделу 2 с учётом возможности сопряжённого изучения материала занятия.

К разделу 2., теме 2.3.

В зависимости от материально-технического и кадрового обеспечения учебного процесса из перечня рекомендуемых преподаватель выбирает одну или несколько

спортивных игр.

При наличии условий (несколько залов, инвентарь, кадры) возможно поведение занятий одновременно в нескольких группах с делением студентов по видам спорта по

выбору (аналогично курсам по выбору).

\*\* Трудоемкости тем являются обязательными для изучения, трудоёмкость может быть изменена только в сторону увеличения.

\*\*\*-В план включается одна из двух тем.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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

Спортивное оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,

оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжком и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом: лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;

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

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

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

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

Технические средства обучения:

музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов [Текст] / В.И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2012. -366 с.

Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] /Г. С. Туманян М.: Издательский центр «Академия», 2013. - 336 с.

Дополнительные источники:

Аэробика - идеальная фигура: методические рекомендации / Сост.: В.А. Гриднев, В.П. Шибкова, О.В Кольцова, Г.А. Комендантов. - Тамбов : Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2014. - 44 с.

Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2012. - 47 с.

Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2013. - 66 с.

Бурбо,Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. - Ростов н/дону: «Феникс», 2013. - 160 с.

Бурбо,Л. Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. - Ростов н/дону: «Феникс», 2005. - 160 с.

Бурбо, Л. Фитбол за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. - Ростов н/дону: «Феникс», 2005. - 160 с. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся [Текст] / Л. В. Волков - Киев: Издательство Олимпийская литература. - 2002. - 290с.

Горцев, Геннадий. Аэробика Фитнесс. Шейпинг [Текст] / Г. Горцев. - М.: Вече, 2001. - 320 с.

Жмулин А. В., Масягина Н. В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов [Текст]- М.:

Издательство «Прометей» МПГУ. - 2010. Стр. 11-13.

 Кречмер, Э. Строение тела и характер [Текст] / Э. Кречмер. - М.: Педагогика, 1995. - 158 с.

Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия [Текст] / Кеннет Купер: Пер. с англ. - М.: Физкультура с спорт, 2007. - 192 с.: ил.

Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] / Б. Х. Ланда - Москва: Издательство Советский спорт. - 2005. - 192с.

Муравов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта [Текст] / И. В. Муравов - Киев: Издательство Здоровье. - 1989. - 272с.

Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: Методические указания. - Ульяновск: УлГТУ, 2006. - 30 с.

 Программное и организационно - методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. Методические рекомендации к формированию Комплексной программы учебного заведения по предмету «Физическая культура» [Текст] / Под ред. И.П. Залетаева, А. П. Зотова, М. В. Анисимовой, О. М. Плахова - Москва: Издательство Физкультура и Спорт. - 2006. 160с.

Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике [Текст] / Е.Г. Попова - Москва: Издательство Терра-Спорт. - 2000. - 72 с.

16.Ратов И. П. Двигательные возможности человека и нетрадиционные методы их развития и восстановления [Текст] / И. П. Ратов - Минск: Издательство Минтиппроэкт. - 1994. - 116 с.

17.Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2007. - 23 с.

18.Селуянов, В.Н. ИЗОТОН (Основы оздоровительной физической культуры) [Текст]: Учебное пособие / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, Е.Б. Мякиченко. - М., Фин. Академия, ОФК. - 1995. - 138 с.

19.Черемисинов В. Н. Валеология [Текст] / В. Н. Черемисинов - Москва: Издательство Физическая культура. - 2005. - 144с.

20.Черенкова С. Л., Физическая культура: самостоятельные занятия [Текст] / С.Л. Черенкова - Брянск: БГТУ. - 2004. - 205 с. Шевякова С.А., Захарова В.Р., Мосиенко М.Г.

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

Интернет ресурсы:

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

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

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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, усвоенныезнания) | Формы и методы контроля и оценкирезультатов обучения |
| В результате освоения учебнойдисциплины обучающийся должензнать:- о роли физической культуры вобщекультурном, социальном ифизическом развитии человека;- основы здорового образа жизни. | Формы контроля обучения:– практические задания по работе с информацией– домашние задания проблемного характера- ведение календаря самонаблюдения.Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованиемцелесообразности использования средствфизической культуры, режимов нагрузки и отдыха. |
| Должен уметь:- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность дляукрепления здоровья, достиженияжизненных и профессиональныхцелей.- выполненять задания, связанные ссамостоятельной разработкой,подготовкой, проведениемстудентом занятий или фрагментовзанятий по изучаемым видамспорта. | Методы оценки результатов:- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;- тестирование в контрольных точках.Лёгкая атлетика.1.Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;2.Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.Спортивные игры.1.Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглированиие)2.Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм3.Оценка выполнения студентом функций судьи.4.Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.Аэробика (девушки)1.Оценка техники выполнения комбинаций и связок.2.Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятияАтлетическая гимнастика (юноши)1.Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.2.Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятияЛыжная подготовка.1.Оценка техники передвижения на лыжахразличными ходами, техники выполненияповоротов, торможения, спусков и подъемов.Конькобежная подготовка.1.Оценка техники бега по повороту, стартового разгона, торможения. 2.Оценка техники пробегания дистанции 300-500 метров без учёта времени.Кроссовая подготовка.1.Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени.Плавание.1.Оценка техники плавания способом:- кроль на спине;- кроль на груди;- брасс.2.Оценка техники:- старта из воды;- стартового прыжка с тумбочки;- поворотов.3. Проплывание избранным способом дистанции 400 м без учёта времени.4.Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.Для этого организуется тестирование вконтрольных точках:На входе – начало учебного года, семестра;На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий.Для оценки военно-прикладной физической подготовки проводится оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической огневой.Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям. |

1. В остальных ФГОС требования к программе дисциплины аналогичны [↑](#footnote-ref-1)