

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
«КОЛЛЕДЖ ГУМАНИТАРНЫХ И СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ
ДИСЦИПЛИН ИМЕНИ СВЯТИТЕЛЯ АЛЕКСИЯ, МИТРОПОЛИТА
МОСКОВСКОГО»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ СО «Гуманитарный
колледж»

_____ И.А. Клименко

« ____ » _____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОД.01.06. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Общеобразовательный учебный цикл

программы подготовки специалистов среднего звена

по специальности 54.02.05 Живопись (станковая)

СОГЛАСОВАНО

Председатель цикловой комиссии
общеобразовательных, математических
и естественнонаучных дисциплин

_____ О.В. Джусоева

Протокол № _____

от «_____» _____ 2015 г.

Составитель: Сокирко П.П., преподаватель ГБПОУ СО «Гуманитарный колледж»

Внутренняя экспертиза

Техническая экспертиза: Князева Н.А., методист ГБПОУ СО «Гуманитарный колледж»

Содержательная экспертиза: Шугуров Т.Е., преподаватель ГБПОУ СО «Гуманитарный колледж»

Внешняя экспертиза _____

Рабочая программа разработана в соответствии с «Рекомендациями по получению среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования» (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО от 17.03.2015г. № 06-259), примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура» предназначенной для изучения в учреждениях начального и среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего общего образования, при подготовке квалифицированных рабочих и специалистов среднего звена, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации программы подготовки специалистов среднего звена на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (Протокол № 3 от 21 июля 2015 г.).

А в т о р — А. А. Бишаева, профессор кафедры физического воспитания
Костромского государственного университета им. Н. А. Некрасова, доктор
педагогических наук, профессор

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	24

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОД.01.06 «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности гуманитарного профиля СПО 54.02.05 Живопись (станковая) в рамках реализации ППССЗ СПО

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОД.01.06 «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования. Дисциплина ОД.01.06 «Физическая культура» является базовой учебной дисциплиной и входит в общеобразовательный учебный цикл учебного плана.

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

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

- **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

• метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать

- о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формировать **общие компетенции (ОК):**

ОК 10. Использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности.

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 216 часов, в том числе:
 обязательных практических занятий 144 часа
 самостоятельной работы обучающегося 72 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	216
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	-

в том числе:	
практические занятия	144
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	72
в том числе:	
1. Подготовка рефератов	46
2. Подготовка сообщений	12
3. Подготовка докладов	14
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	
Раздел 1. Практическая часть		72	
Тема 1.1 Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	Содержание учебного материала Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Влияние экологических факторов на здоровье человека. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности.		2
	Практические занятия 1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1.Подготовить реферат на тему «Здоровье человека, как ценность государства» 2. Подготовить доклад на тему «Факторы, определяющие здоровье человека »	6 6	
Тема 1.2 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Выработка правил ЗОЖ.	Содержание учебного материала Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств		2
	Практические занятия 2. Основы ЗОЖ и физической культуры в обеспечении здоровья.	4	

	Самостоятельная работа обучающихся 3. Подготовить реферат на тему «Физическая культура личности» 4. Подготовить сообщение «Роль и место российских и советских спортсменов в Олимпийских играх и международном Олимпийском движении».	6 4	
Тема 1.3 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Разработка методики самоконтроля.	Содержание учебного материала Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. Диагностика и самодиагностика состояния организма студента при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом		2
	Практические занятия 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	4	
Тема 1.4 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Разработка средств ФК в регулировании работоспособности.	Содержание учебного материала Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений СПО. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, её определяющие.		2
	Практические занятия 4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 5. Подготовить реферат на тему «Критерии эффективности здорового образа жизни» 6. Подготовить доклад на тему «Специальные физические упражнения при нарушении осанки, ожирении, плоскостопии»	6 4	
Тема 1.5 Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Отработка средств.	Содержание учебного материала Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.		2
	Практические занятия 5. Средства ФК в регулировании работоспособности.	4	
Тема 1.6 Физическая культура в профессиональной деятельности	Содержание учебного материала Личная и социально - экономическая необходимость специальной оздоровительной и		2

специалиста.	психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.		
	Практические занятия 6.ФК в профессиональной деятельности специалиста	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 7. Подготовить реферат на тему «Физическая подготовка человека для развития силовой выносливости» 8. Подготовить доклад на тему «Повышение физической и умственной работоспособности средствами физической культуры»	6 4	
Тема 1.7 Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Составление тестов.	Содержание учебного материала Контроль(тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым специальность предъявляет повышенные требования.		2
	Практические занятия 7. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания	4	
	Самостоятельная работа обучающихся 9. Подготовить реферат на тему «Увеличение работоспособности за счет средств физической культуры» 10. Подготовить сообщение «История возрождения современного Олимпийского движения и его роль в мировой культуре»	2 4	
Раздел 2.Практическая часть. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка		42	
Тема 2.1 Составление методики преподавания по лёгкой атлетике.	Содержание учебного материала Знание основных видов лёгкой атлетики, подготовительные разминки и техника бега на различные дистанции.		2
	Практические занятия 8. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 11. Подготовить сообщение «Выдающиеся советские и российские участники Олимпийских игр, на примере одного или двух спортсменов»	4	

Тема 2.2 Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование	Содержание учебного материала Распределение усилий на дистанции. Ускорение при финише		2
	Практические занятия 9 Распределение усилия во время бега. Высокий и низкий старт, финиширование.	2	
Тема 2.3 Бег 100 метров	Содержание учебного материала Тренировка взрывного, бегового усилия. Бег 100 метров		2
	Практические занятия 10. Бег 100 метров	4	
Тема 2.4 Эстафетный бег 4x100 метров	Содержание учебного материала Распределение на эстафете, правила бега, передача эстафетной палочки в зоне передачи.		2
	Практические занятия 11. Эстафетный бег 4x100метров	2	
Тема 2.5 Эстафетный бег 4x400 метров	Содержание учебного материала Распределение участников бега на этапах, передача эстафеты, разгон и финиширование.		2
	Практические занятия 12. Эстафетный бег 4x400 метров	2	
Тема 2.6 Бег по прямой с различной скоростью	Содержание учебного материала Техника бега на поворотах и на прямых участках. Переход от ускорения к бегу в среднем темпе.		2
	Практические занятия 13. Бег по прямой с различной скоростью	2	
Тема 2.7 Равномерный бег на дистанцию 2000 метров (девушки) и 3000 метров (юноши)	Содержание учебного материала Распределение бегового усилия на дистанции. Равномерный бег в течении 6 минут.		2
	Практические занятия 14.Равномерный бег на дистанцию 2000 метров (девушки) и 3000 метров (юноши)	2	
Тема 2.8 Учебно-методическая разработка по технике прыжка.	Содержание учебного материала Техника разбега, подбор ноги, момент отталкивания. Техника полёта и правильного		2

	приземления		
	Практические занятия 15. Учебно-методическая разработка по технике прыжка.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 12.Подготовить реферат на тему «Выдающиеся спортсмены XXI века»	6	
Тема 2.9 Прыжки в высоту способами "прогнувшись", "ножницы". Зачет	Содержание учебного материала Разбег и толчок, подбор ноги, техника прыжка в полёте, приземление.		2
	Практические занятия 16. Прыжки в высоту способами: "прогнувшись", "ножницы". Зачет	4	
Тема 2.10 Прыжки в высоту способами: перешагивания, перекидной	Содержание учебного материала Выполнение прыжков через максимально малую высоту, наработка техники движения.		2
	Практические занятия 17.Прыжки в высоту способом перешагивания и перекидной	2	
Тема 2.11 Прыжки в длину с места	Содержание учебного материала Наработка координации движения при размахивании руками и пружинистыми движениями ногами.		2
	Практические занятия 18. Прыжки в длину с места	4	
Тема 2.12 Метание гранаты весом 500 г. (девушки) и 700 г. (юноши)	Содержание учебного материала Техника метания при разбеге и с места.		2
	Практические занятия 19. Метание гранаты 500 г. (девушки) и 700 г. (юноши)	2	
Тема 2.13 Толкание ядра	Содержание учебного материала Техника подскока, отмахивание ногой, правильное удержание ядра.		2
	Практические занятия 20. Толкание ядра	2	
Раздел 3. Практическая часть. Лыжная подготовка.		18	

Тема 3.1 Учебно-методическая разработка по проведению занятий лыжной подготовки.	Содержание учебного материала Порядок изучения лыжных ходов, скольжение- как основной элемент движения лыжника, подводящие упражнения. Составление программы обучения.		2
	Практические занятия 21. Учебно-методическая разработка по лыжной подготовке.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 13. Подготовить реферат на тему «Организм человека в процессе активной двигательной деятельности».	6	
Тема 3.2 Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции состоянии лыжни	Содержание учебного материала По прямой попеременный ход, под горку одновременный. На длинной прямой дистанции четырёхшажный ход.		2
	Практические занятия 22. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	4	
Тема 3.3 Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).	Содержание учебного материала Распределение сил в начале и конце гонки. Техника обгона. Ускорение на подъёмах и отдых на спусках.		2
	Практические занятия 23. Элементы тактики лыжных гонок. Прохождение дистанции .	2	
Тема 3.4 Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	Содержание учебного материала Тактические действия при спусках и подъёмах. Оказание первой помощи при травмах и обморожениях.		2
	Практические занятия 24. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	4	
Раздел 4. Практическая часть. Гимнастика.		28	
Тема 4.1 Общеразвивающие упражнения. Упражнения в паре с	Содержание учебного материала Динамические и пластические гимнастики, маховая разминка. Упражнения на		2

партнёром, упражнения с гантелями. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки)	сопротивление с партнёром.		
	Практические занятия 25. Общеразвивающие упражнения., упражнения в паре с партнёром, упражнения с гантелями. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами, упражнения с мячом и обручем.	4	
Тема 4.2 Общеразвивающие упражнения. Упражнения в паре с партнёром, упражнения с гантелями. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки)	Практические занятия 26. Общеразвивающие упражнения., упражнения в паре с партнёром, упражнения с гантелями. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами, упражнения с мячом и обручем.	2	
Тема 4.3 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения и расслабления)	Содержание учебного материала Комплекс гимнастики сочетающей в себе упражнения на напряжение мышц и расслабление. Волевая гимнастика.		2
	Практические занятия 27. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний(упражнения в чередовании напряжения и расслабления)	2	
Тема 4.4 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения для коррекции осанки)	Содержание учебного материала Упражнения на полу: кувырки, перекаты, переползания. Упражнения у стенки.		2
	Практические занятия 28. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения для коррекции нарушения осанки)	2	
Тема 4.5 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения на внимание, висы и упоры)	Содержание учебного материала Комплекс упражнений на внимание, висы и упоры-исходные положения.		2
	Практические занятия 29. Упражнение для профилактики профессиональных заболеваний.(упражнения на внимание, висы и упоры)	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		

	14. Подготовить реферат на тему «Физическая культура в развитии личностных качеств»	6	
Тема 4.6 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения на внимание, упражнения у гимнастической стенки)	Содержание учебного материала Упражнения у гимнастической стенки на растягивание, укрепление поясничного пояса.		2
	Практические занятия 30. Упражнение для профилактики профессиональных заболеваний(упражнения на внимание, упражнения у гимнастической стенки)	2	
Тема 4.7 Упражнения для коррекции зрения	Содержание учебного материала Глазная гимнастика. Упражнения для глаз лечебной физкультуры. Массаж окологлазной поверхности.		2
	Практические занятия 31. Упражнения для коррекции зрения	2	
Тема 4.8 Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики	Содержание учебного материала Комплексы упражнений гимнастики. Гимнастика в сочетании с дыхательными упражнениями.		2
	Практические занятия 32. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	2	
Тема 4.9 Тесты контроля эффективности ППФП	Содержание учебного материала Нормативы с тестами.		2
	Практические занятия 33. Тесты контроля эффективности ППФП	2	
Тема 4.10 Тесты контроля эффективности ППФП.2	Содержание учебного материала Нормативы по тестам.		2
	Практические занятия 34. Тесты контроля эффективности ППФП	2	
Раздел 5. Практическая часть. Спортивные игры.		32	

Тема 5.1 Учебно-методическая разработка по спортивным играм.	Содержание учебного материала Порядок обучения игре, знакомство с мячом, передача и приём мяча, взаимодействие команды, правила игры. Составление программы занятий по спортивным играм.		2
	Практические занятия 35. Учебно-методическая разработка по спортивным играм.	2	
Тема 5.2 Волейбол--девушки, футбол--юноши. Зачет	Содержание учебного материала Подача мяча, нападающий удар. Удары головой на месте и в прыжке. Зачет		2
	Практические занятия 36. Волейбол-подача мяча нападающий удар.	4	
Тема 5.3 Волейбол для девушек, футбол для юношей.	Содержание учебного материала приём мяча снизу двумя руками-остановка мяча ногой , грудью		2
	Практические занятия 37. Волейбол-приём мяча снизу двумя руками.	2	
Тема 5.4 Волейбол--девушки, футбол--юноши, продолжение.	Содержание учебного материала Приём мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину. Отбор мяча, обманные движения.		2
	Практические занятия 38. Приём мяча одной рукой с последующим падением в сторону на бедро и спину	2	
Тема 5.5 Волейбол (Девушки), Футбол (Юноши)	Содержание учебного материала Приём мяча одной рукой в падении вперёд и последующим скольжением на груди-животе. Передача мяча, обманные движения.		2
	Практические занятия 39. Приём мяча одной рукой с последующим скольжением на груди-животе.	2	
Тема 5.6 Волейбол, футбол	Содержание учебного материала Блокирование. Техника игры вратаря.		2
	Практические занятия 40. Блокирование.	2	

Тема 5.7 Волейбол - девушки, футбол- юноши	Содержание учебного материала Тактика нападения.		2
	Практические занятия 41. Тактика нападения.	2	
Тема 5.8 Волейбол-девушки, футбол-юноши.	Содержание учебного материала Тактика защиты.		2
	Практические занятия 42. Тактика защиты.	2	
Тема 5.9 Волейбол--девушки, футбол--юноши.	Содержание учебного материала Правила игры.		2
	Практические занятия 43. Правила игры.	2	
Тема 5.10 Волейбол--девушки, футбол--юноши.	Содержание учебного материала Техника безопасности игры.		2
	Практические занятия 44. Техника безопасности игры.	2	
Тема 5.11 Волейбол, футбол.	Содержание учебного материала Игра по упрощённым правилам.		2
	Практические занятия 45. Игра по упрощённым правилам.	2	
Тема 5.12 Волейбол, Футбол_	Содержание учебного материала Игра по упрощённым правилам волейбола, футбола.		2
	Практические занятия 46. Игра по упрощённым правилам волейбола, футбола.	2	
Тема 5.13 Футбол--девушки, волейбол--юноши	Содержание учебного материала Игра по правилам		2

	Практические занятия 47. Игра по упрощённым правилам	2	
Тема 5.14 Волейбол для девушек, футбол для юношей. Игра по правилам.	Содержание учебного материала Игра по правилам		2
	Практические занятия 48. Игра по правилам	2	
Тема 5.15 Футбол и волейбол, игра по правилам.	Содержание учебного материала Игра по правилам		2
	Практические занятия 49. Игра по правилам	2	
Раздел 6. Практическая часть. Виды спорта.		24	
Тема 6.1 Учебно-методическая разработка по спортивной аэробике.	Содержание учебного материала Разогревающие упражнения, Упражнения на растягивания и координацию, подводящие упражнения. Уровень нагрузки.		2
	Практические занятия 50. Учебно-методическая разработка по спортивной аэробике.	2	
Тема 6.2 Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов	Содержание учебного материала Комбинирование и сочетание элементов спортивной гимнастики и акробатики.		2
	Практические занятия 51. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.	4	
Тема 6.3 Подскоки, амплитудные махи ногами. Зачет	Содержание учебного материала Разминка и растяжка голеностопного сустава. Махи ногами прямые, круговые и восьмёркой.		2
	Практические занятия 52. Подскоки, амплитудные махи ногами. Зачет	2	
Тема 6.4 Упражнения для мышц живота.	Содержание учебного материала Упражнения для верхних и нижних мышц живота, в чередовании с растяжкой.		2

	Практические занятия 53. Упражнения для мышц живота	2	
Тема 6.5 Отжимание в упоре - четырёхкратное исполнение.	Содержание учебного материала Облегчённое отжимание стоя на коленях, разное положение рук при отжимании, ходьба на руках в парах.		2
	Практические занятия 54. Отжимание в упоре лёжа- четырёхкратное исполнение подряд	2	
Тема 6.6 Кувырки вперёд и назад, падение в упор лёжа.	Содержание учебного материала Техника выполнения группировки при кувырках, более активная разминка шеи, подготавливающие упражнения при падении в упор лёжа.		2
	Практические занятия 55. Кувырки вперёд и назад, падение в упор лёжа.	2	
Тема 6.7 Перевороты вперёд, назад, в сторону	Содержание учебного материала При переворотах использовать активное маховое движение ногой.		2
	Практические занятия 56. Перевороты вперёд, назад, в сторону.	4	
Тема 6.8 Подъём разгибом с лопаток, шпагаты, сальто	Содержание учебного материала Активная разминка-растяжка. Выполнить технические элементы после подготавливающих упражнений.		2
	Практические занятия 57. Подъём разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.	4	
Тема 6.9 Подъём разгибом с лопаток, шпагаты, сальто Дифференцированный зачёт	Содержание учебного материала Активная разминка-растяжка. Выполнить технические элементы после подготавливающих упражнений.		2
	Практические занятия 58. Подъём разгибом с лопаток, шпагаты, сальто Дифференцированный зачёт	2	
Всего:		216	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;

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

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков 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.).

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.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов [Текст] / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2010. -366 с.
2. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] /Г.С. Туманян М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 336 с.

Дополнительные источники:

3. 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, 2011. - 44 с.
4. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2011. - 47 с.
5. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2010. - 66 с.
6. Бурбо, Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2012. – 160 с.
7. Бурбо, Л. Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2012. – 160 с.
8. 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. – 2012. - 290с.
9. Горцев, Геннадий. Аэробика Фитнесс. Шейпинг [Текст] / Г. Горцев. – М.: Вече, 2011. – 320 с.
10. Жмулин А. В., Масыгина Н. В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов [Текст] – М.: Издательство «Прометей» МПГУ. – 2010. Стр. 11-13.
11. Кречмер, Э. Строение тела и характер [Текст] / Э. Кречмер. – М.: Педагогика, 2010. – 158 с.
12. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия [Текст] / Кеннет Купер: Пер. с англ. – М.: Физкультура с спорт, 2010. – 192 с.: ил.
13. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] / Б. Х. Ланда – Москва: Издательство Советский спорт. - 2010. – 192с.
14. 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. - 2010. – 160с.
15. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике [Текст] / Е.Г. Попова – Москва: Издательство Терра-Спорт. - 2010. - 72 с.

- 16.Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2010. - 23 с.
- 17.Черемисинов В. Н. Валеология [Текст] / В. Н. Черемисинов – Москва: Издательство Физическая культура. - 2011. – 144с.
- 18.Черенкова С. Л., Физическая культура: самостоятельные занятия [Текст] / С.Л. Черенкова - Брянск: БГТУ. - 2014. – 205 с. Шевякова С.А., Захарова В.Р., Мосиенко М.Г.

Интернет ресурсы:

- 19.Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики
<http://sport.minstm.gov.ru>
- 20.Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы
<http://www.mossport.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
должен уметь: -составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр; - выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; -осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки; -соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; -осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта; -использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни	<u>Формы контроля обучения:</u> – практические задания по работе с информацией – домашние задания проблемного характера <u>Оценка</u> подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха. Методы оценки результатов: - накопительная система оценок, на основе которой выставляется итоговая оценка; - традиционная система оценки 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; метание мяча на дальность. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. Спортивные игры. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. Аэробика (девушки)

для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; -включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг; должен знать: -о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек; - основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;	Оценка техники выполнения комбинаций и связок. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия Атлетическая гимнастика (юноши) Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия Лыжная подготовка. Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами. Оценка прохождения дистанции 3км без учёта времени. Кроссовая подготовка. Оценка техники преодоления дистанции до 3 км без учёта времени. Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных 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.
--	---

ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ОК

Название ОК	Технологии формирования ОК (на учебных занятиях)
ОК 10. Использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности	Технологии личностно-ориентированного подхода к обучающимся, развития самостоятельной учебно-познавательной деятельности, когнитивные методы, направленные на овладение принципами системного подхода к решению профессиональных задач и на демонстрацию эффективности и качества выполнения профессиональных задач