

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САХАЛИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ЮЖНО-САХАЛИНСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

УТВЕРЖДАЮ

Директор ЮСПК СахГУ

КАНЦЕЛЯРИЯ

Е.В. Казанцева

"28" марта 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
БОУД.05 Физическая культура

Специальность

43.02.10 Туризм

(базовый уровень среднего профессионального образования)

Квалификация

Специалист по туризму

Форма обучения

Очная

Южно-Сахалинск

2017

Рабочая программа учебной дисциплины БОУД.05 Физическая культура разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования (Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (зарегистрировано в Минюсте России 07.06.2012 № 24480), предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины, и в соответствии с Рекомендациями по организации получения 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 Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Разработчики:

Малахова Т.А., преподаватель

Рассмотрена и рекомендована на заседании ПЦК физической культуры
Протокол № 6 от 23 марта 2017 года

Зав. ПЦК



П.В. Бортников

Утверждена научно-методическим советом ЮСПК СахГУ
Протокол № 4 от 20 марта 2017 года

Председатель НМС



А.А. Крылова

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».....	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ.....	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее ППССЗ) по специальности: 43.02.10 Туризм. Программа разработана в соответствии с ФГОС среднего общего образования и Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной ФГАУ ФИРО.

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке специалистов для проведения занятий спортивных секций.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: входит в цикл базовых общеобразовательных учебных дисциплин

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

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

- **личностных:**

Л1: готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

Л2: 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;

Л3: потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

Л4: приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

Л5: 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;

Л6: готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

Л7: способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

Л8: способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

Л9: 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;

Л10: принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л11: умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л12: патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

Л13: готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

М1: способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

М2: готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

М3: освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

М4: 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;

М5: формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

М6: 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:**

П1: умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

П2: владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

П3: владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

П4: владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

П5: 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).

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины: максимальной учебной нагрузки обучающегося 175 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов; самостоятельной работы обучающегося 50 часов, консультации – 8 часов.

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)	<i>175</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>117</i>
в том числе:	
лекционные занятия	<i>15</i>
практические занятия	<i>102</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>50</i>
в том числе:	
<i>самостоятельная работа обучающихся по учебнику</i>	<i>20</i>
<i>внеаудиторная самостоятельная работа</i>	<i>30</i>
Консультации	<i>8</i>
Итоговая аттестация в форме <i>зачета</i> в 1 и 2 семестре	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
РАЗДЕЛ 1.	ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ	2	
Тема 1.1. Введение. Цели и задачи физической культуры	Содержание теоретических занятий:		
	1 Введение. Цели и задачи физической культуры	2	1
	Содержание самостоятельных занятий:		
	1 Самостоятельная работа обучающихся по учебнику. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	3
РАЗДЕЛ 2.	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	42	
Тема 2.1. Обучение и совершенствование техники высокого и низкого старта	Содержание теоретических занятий:		
	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Профилактика травматизма	3	1
	Содержание практических занятий:		
	1 Специальные беговые упражнения. Основы техники выполнения высокого и низкого старта. Старты из различных исходных положений (до 40 м).	3	1
	Содержание самостоятельных занятий:		
	1 Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей.	2	3
Тема 2.2. Обучение и совершенствование техники стартового разгона, бега по прямой, финиширования.	Содержание практических занятий:		
	1 Биомеханические основы техники бега. Специальные беговые упражнения. Основы техники стартового разгона (5-6 м), бега по прямой (70-80 м), финиширования (5-7 м). Ускорения из высокого и низкого старта (40 м). Бег с ускорением (30 м), с максимальной скоростью (60 м), изменением темпа и ритма шагов (100 м).	3	1
	Содержание самостоятельных занятий:		
	1 Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей.	2	3
Тема 2.3. Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции	Содержание практических занятий:		
	1 Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Специальные беговые упражнения. Бег 100 м (по секундомеру).	3	2
	Содержание самостоятельных занятий:		
	1 Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей.	2	3
Тема 2.4. Обучение и совершенствование техники эстафетного бега	Содержание практических занятий:		
	1 Правила соревнований по легкой атлетике. Специальные беговые упражнения. Основы техники приема, владения и передачи эстафетной палочки. Имитация движений на месте в парах. Основы техники бега по выражу. Эстафетный бег 4×100 м. Эстафетный бег 4×400 м.	3	2
	Содержание самостоятельных занятий:		
	1 Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей.	2	3
Тема 2.5. Обучение и совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	Содержание практических занятий:		
	1 Биомеханические основы техники прыжков. Специальные беговые упражнения. Прыжки и многоскоки, Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (разгон, опорная нога, толчковая нога, подъем ног, работа стоп, работа рук). Прыжки с разбега от 5 до 15 беговых шагов.	3	1
	2 Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (на результат)	3	2

	Содержание самостоятельных занятий:			2
	1	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей.	2	3
Тема 2.6. Воспитание специальных качеств легкоатлета	Содержание практических занятий:			
	1	Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием. Воспитание скоростных способностей. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.	2	2
	2	Воспитание скоростно-силовых способностей. Прыжки и многоскоки. Прыжки через препятствия и на точность приземления, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений. Броски набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырёх шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Эстафеты, круговая тренировка.	3	2
	Содержание самостоятельных занятий:			
	1	Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.	2	3
РАЗДЕЛ 3.	ГИМНАСТИКА		38	
Тема 3.1. Обучение и совершенствование техники строевых упражнений.	Содержание теоретических занятий:			
	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Профилактика травматизма.		3	1
	Содержание практических занятий:			
	1	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. Общеразвивающие упражнения без предметов в ходьбе и на месте. Прыжки через скакалку с максимальной интенсивностью до 1 мин (3-4 повт.). Поднимание туловища из положения лежа на спине с максимальной интенсивностью до 30 с. (5-6 повт.)	4	1
	Содержание самостоятельных занятий:			
Тема 3.2. Обучение и совершенствование техники общеразвивающих упражнений.	1	Самостоятельная работа обучающихся по учебнику. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	3
	Содержание практических занятий:			
	1	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Общеразвивающие упражнения без предметов в ходьбе. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами (весом до 5кг), с эспандерами. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с. (на рез-ат). Прыжки через скакалку за 30 с. (кол-во раз). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа в различных вариантах (40-50 раз). Ритмическая гимнастика.	4	1
	2	Общеразвивающие упражнения без предметов в ходьбе. Общеразвивающие упражнения с гантелями, с эспандерами. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (на рез-ат). Упражнения для совершенствования координации движений. Ритмическая гимнастика	2	2
	Содержание самостоятельных занятий:			
Тема 3.3. Обучение и совершенствование техники акробатических упражнений.	1	Тренировка в гимнастике для развития и совершенствования основных двигательных способностей.	3	3
	Содержание практических занятий:			
	1	Влияние гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств. Общеразвивающие упражнения без предметов в ходьбе и на месте. Акробатические элементы: «мост», стойка на лопатках, «колесо», «ласточка», кувырок вперед в группировке, кувырок назад в группировке, кувырок назад через одно плечо, стойка на голове (юноши). Тест на координацию движений (на зачет).	4	1
	2	Общеразвивающие упражнения без предметов в ходьбе и на месте. Акробатические элементы: «мост», стойка на лопатках, «колесо», «ласточка», кувырок вперед в группировке, кувырок назад в группировке, кувырок назад	3	2

		через одно плечо, стойка на голове (юноши). Комбинации из освоенных элементов (на зачет).		
	Содержание самостоятельных занятий:			
	1	Тренировка в гимнастике для развития и совершенствования основных двигательных способностей.	3	3
Тема 3.4. Обучение совершенствованию техники упражнений художественной гимнастики.	Содержание практических занятий:			
	1	Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями. Общеразвивающие упражнения без предметов в ходьбе и на месте. Комбинации упражнений с обручами и лентами. Комплекс упражнений для воспитания гибкости. Воспитание координационных способностей. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке. Акробатические упражнения.	4	1
	Содержание самостоятельных занятий:			
	1	Тренировка в гимнастике для развития и совершенствования основных двигательных способностей.	2	3
Тема 3.5. Воспитание специальных качеств гимнаста	Содержание практических занятий:			
	1	Виды соревнований по гимнастике и рекорды. Воспитание силовых способностей и силовой выносливости. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Общеразвивающие упражнения в парах. Подтягивания. Выполнение теста - наклон вперед из положения сидя ноги врозь (см). Круговая тренировка, эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Опорные прыжки, прыжки соскалкой, метание набивного мяча.	4	2
	Содержание самостоятельных занятий:			
	1	Тренировка в гимнастике для развития и совершенствования основных двигательных способностей.	2	3
РАЗДЕЛ 4.	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА		34	
Тема 4.1. Обучение и совершенствование техники лыжных ходов	Содержание теоретических занятий:			
	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.		3	1
	Содержание практических занятий:			
	1	Общеразвивающие упражнения на лыжах на месте. Ходьба на 3 км. Ступающий шаг, передвижение «елочкой» и «полуелочкой», передвижение одновременным бесшажным ходом, передвижение попеременным бесшажным ходом (под уклон), передвижение попеременным двухшажным ходом. Переход с одновременных ходов на попеременные.	4	2
	Содержание самостоятельных занятий:			
	1	Самостоятельная работа обучающихся по учебнику. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	2	3
Тема 4.2. Обучение и совершенствование техники подъемов и спусков	Содержание практических занятий:			
	1	Правила проведения самостоятельных занятий. Общеразвивающие упражнения на лыжах на месте. Ходьба на 3 км. Подъем ступающим шагом, «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой». Спуск в высокой стойке на лыже с небольшим уклоном. Спуск в основной стойке. Спуск в низкой стойке. Спуск в стойке для отдыха. Подвижные игры: «Кто дальше?», «Кто больше соберет флажков?», «Арка», «Снайперы».	4	2
	Содержание самостоятельных занятий:			
	1	Тренировка в ходьбе на лыжах для развития и совершенствования основных двигательных способностей.	2	3
Тема 4.3. Обучение и совершенствование техники поворотов и	Содержание практических занятий:			
	1	Правила соревнований. Общеразвивающие упражнения на лыжах на месте. Ходьба на 3 км. Повороты на месте переступание вокруг носков и пяток лыж. Поворот на месте махом. Поворот переступанием в движении. Торможение «плугом» и «плугом». Торможение падением. Подвижные игры на лыжах.	4	2

торможений	Содержание самостоятельных занятий:			
	1	Тренировка в ходьбе на лыжах для развития и совершенствования основных двигательных способностей.	2	3
	2	Основы биомеханики бега на лыжах. Общеразвивающие упражнения на лыжах на месте. Ходьба на 5 км. Выработка равновесия на скользящей опоре. Движение полушагом. Скольжение на одной лыже. Приемы лыжных ходов: равнинный участок – одновременный бесшажный ход и попеременный двухшажный; подъемы – ступающим, скользящим, «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой»; спуски – в основной, низкой или стойке отдыха; повороты – переступанием.	2	2
	3	Тренировка в ходьбе на лыжах для развития и совершенствования основных двигательных способностей.	2	3
Тема 4.5. Обучение элементам тактики лыжных гонок	Содержание практических занятий:			
	1	Основные элементы тактики в лыжных гонках. Виды соревнований и рекорды. Распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Общеразвивающие упражнения на лыжах на месте. Ходьба на 3 км.	4	2
	Содержание самостоятельных занятий:			
	1	Тренировка в ходьбе на лыжах для развития и совершенствования основных двигательных способностей.	2	3
РАЗДЕЛ 5.	СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ		30	
Тема 5.1. Обучение и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол	Содержание теоретических занятий:			
	Техника безопасности при занятиях спортивными и подвижными играми. Первая помощь при травмах.		2	1
	Содержание практических занятий:			
	1	Общеразвивающие упражнения в ходьбе и на месте. Техника владения телом: комбинации из передвижений и остановок игрока. Стартовые стойки, рывок, остановка, поворот, изменения направления бега. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	4	2
	2	Терминология спортивной игры. Правила игры. Общеразвивающие упражнения в ходьбе и на месте. Техника владения мячом: ловли мяча одной и двумя руками, с последующей передачей партнеру, с переходом на ведение, с последующим броском по корзине. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	4	2
	3	Общеразвивающие упражнения в ходьбе и на месте. Передачи мяча: двумя руками от груди, от груди с отскоком, от головы, снизу; одной рукой (правой и левой), подбрасывание мяча или передача из рук в руки, от бедра одной или двумя руками, одной рукой от плеча, «крюком» правой и левой рукой, откидка одной или двумя руками, одной рукой с отскоком мяча от пола, передача за спиной. Учебная игра в баскетбол. Тактика нападения, тактика защиты.	4	2
	4	Общеразвивающие упражнения в ходьбе и на месте. Ведение мяча: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой, поворот при ведении мяча, ведение мяча с поворотом, перевод мяча за спиной, перевод мяча между ногами. Учебная игра в баскетбол. Тактика нападения, тактика защиты.	4	2
	5	Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Общеразвивающие упражнения в ходьбе и на месте. Броски мяча в корзину: бросок с места, бросок в прыжке, броски из-под корзины или с близкого расстояния, бросок двумя руками от груди, броски одной рукой в движении сверху и снизу, подбор и добивание мяча в корзину. Штрафные броски: одной рукой, двумя руками от груди, двумя руками снизу. Учебная игра в баскетбол. Тактика нападения, тактика защиты.	4	2
	Содержание самостоятельных занятий:			
	1	Самостоятельная работа обучающихся по учебнику. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2	3
	2	Тренировка в спортивных играх для развития и совершенствования основных двигательных способностей.	4	3
РАЗДЕЛ 6.	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА.		41	

Тема 6.1. Обучение и совершенствование техники бега по прямой с различной скоростью, равномерный бег	Содержание теоретических занятий:			
	Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Специальные беговые упражнения.		2	1
	Содержание практических занятий:			
	1	Варианты челночного бега. Бег с преодолением препятствий и на местности. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин.	5	1
	2	Специальные беговые упражнения. Кросс (2000 м - девушки, 3000 м - юноши (по секундомеру)).	5	2
	Содержание самостоятельных занятий:			
Тема 6.2. Обучение и совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)	Содержание практических занятий:			
	1	Биомеханические основы метаний. Специальные общеразвивающие и беговые упражнения. Техника метания (разбег, основная стойка, положение рук, работа корпуса, финальное усилие, торможение). Метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений (6-7 раз)	5	1
	2	Специальные общеразвивающие и беговые упражнения. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши) на результат.	5	2
	Содержание самостоятельных занятий:			
	1	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей.	2	3
	Содержание практических занятий:			
Тема 6.3. Подвижные игры с элементами легкой атлетики, Воспитание специальных качеств легкоатлета	1	Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Воспитание координационных способностей. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками. Подвижные игры: «Гонки преследования», «Звездная эстафета», «Кто дальше прыгнет», «Кенгуру», «Школа мяча», «Мяч в стенку», «Сорви ленточку».	3	2
	2	Воспитание выносливости. Длительный бег - кросс (юноши - до 25 мин., девушки - до 20 мин), бег с препятствиями, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка.	2	2
	Содержание самостоятельных занятий:			
	1	Самостоятельная работа обучающихся по учебнику. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2	3
	2	Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.	1	3
	Индивидуальные проекты		10	
	Консультации		8	
	Итого часов		175	

Примерная тематика индивидуальных проектов:

Легкая атлетика в системе физического воспитания (техника ходьбы, бега, прыжков, метаний).

История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.

Современные олимпийские игры: особенность проведения и их значения в жизни современного общества.

Процесс организации здорового образа жизни.

Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.

Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низко работоспособности.

Восточные единоборства: особенности и влияния на развития организма.

Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.

Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.

Основные виды спортивных игр.

Бокс и борьба как основные виды силовых состязаний.

Виды бега и их влияния на здоровье человека.

Развития выносливости во время занятия спортом.

Алкоголизм и его влияние на развитие полноценной личности

Наркотики и их влияние на развитие полноценно личности.

Лыжный спорт: перспективы развития.

Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.

Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.

Лечебная физическая культура.

Олимпийские пары древней Греции в сравнении с современными олимпийскими играми.

Олимпийские игры современности: пути развития.

Значение физической культуры в развитии личности.

Допинги в спорте и в жизни, их роль.

История развития лыжного спорта (конькобежного спорта) XX веков в России и в мире.

Организация проведения физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня.

Охрана труда и техника безопасности на занятиях и уроках физической культуры, школьным спортом и туризмом.

Влияние на здоровье солнечного света, свежего воздуха, чистой воды, естественного питания, физических упражнений, отдыха, хорошей осанки, гигиены, закаливания и т.д. (на выбор).

Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.

Физическая культура в профилактике сердечнососудистых заболеваний.

Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.

Средства и методы воспитания физических качеств.

Легкая атлетика в системе физического воспитания (техника ходьбы, бега, прыжков, метаний).

Характеристика внеурочных форм занятий (гимнастика до занятий, физкультминутка, физкультпауза, динамичные перемены, спорт-час)

Развитие скоростных способностей у детей младшего школьного возраста во время занятий спортом (или на уроках ФК в школе).

Развитие скоростно-силовых способностей у детей младшего школьного возраста во время занятий спортом(или на уроках ФК в школе).

Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, стадиона с беговыми дорожками, лыжных трасс, раздевалок согласно установленным санитарно-гигиеническим нормам.

Оборудование и инвентарь для занятий:

➤ рабочее место преподавателя, оборудованное персональным компьютером с лицензионным или свободным программным обеспечением, соответствующим разделам программы и средствами вывода звуковой информации;

- прыжковая яма;
- стартовые колодки;
- эстафетные палочки;
- гранаты (500 гр., 700 гр.);
- рулетка;
- секундомер;
- волейбольные мячи;
- волейбольная сетка;
- баскетбольные щиты;
- баскетбольные сетки;
- баскетбольные мячи;
- ракетки и воланы для игры в бадминтон;
- шведская стенка;
- гантели;
- набивные мячи разновесовые;
- коврики;
- гимнастические маты;
- скакалки;
- обручи;
- высокая перекладина;
- низкая перекладина;
- гимнастические скамейки;
- степ-платформы;
- эспандеры;
- резиновые жгуты;
- мячи для большого тенниса;
- мишени;
- гимнастические скакалки;
- кубики,
- лыжный инвентарь (лыжи, палки по количеству обучающихся в группе);
- медицинская аптечка первой помощи;
- учебно-наглядные пособия (плакаты, карточки, журналы).

Технические средства обучения:

- рупор;
- музыкальный центр;
- колонки;
- мультимедиапроектор;
- экран;
- измерительные приборы;

- библиотечные фонды, сетевые источники информации;
- учебники, учебные пособия, методические рекомендации;
- кинограммы, учебные фильмы;
- мультимедийные, аудио- и видеоматериалы.

3.2. Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы, интернет-ресурсов

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. М., 2014.
2. Матвеев А.П. Физическая культура: 10-11 классы: учебник для учащихся общеобразовательных организаций / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. М.:Вентана-Граф, 2016. 160 с.

Дополнительные источники:

1. Беланов А.Э., Гусева О.И., Курбатова Р.В., Ложкин Е.Н.. Комплексы физических упражнений в режиме учебного дня: учебно-методическое пособие. Воронеж: Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2005. 15 с.
2. Детков Ю.Л. Теория и практика физической культуры для студентов с ослабленным здоровьем. СПб: СПбГУИТМО, 2008. 96 с.
3. Димова А.Л., Гуляева Л.Г. Физическая культура: здоровый образ жизни: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. М.:НОУ «Современный Гуманитарный Институт», 2002. 60 с.
4. Дубровский В. И. Реабилитация в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1991. 202 с.
5. Евсеева С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. - М.: Советский спорт, 2005. 248 с.
6. Клещев Ю. Н. Волейбол. // Школа тренера. М.: Физкультура и спорт, 2005. 400 с.
7. Коглер А. Йога для спортсменов. М.: Фаир-пресс, 2001. 304 с.
8. Кудра Т.А. Аэробика и здоровый образ жизни: учебное пособие. Владивосток: МГУ им. Г.И. Невельского, 2001. 148 с.
9. Медведева О.А. Фитнес-аэробика в системе обучения и воспитания студентов. Очерки: учебное пособие. М.: «ИНСАН», 2007. 160 с.
10. Мельников В.С. Коррекция нарушений осанки и плоскостопия у студентов посредством физических упражнений: методические указания. Оренбург: ГОУ «Оренбургский государственный университет», 2003. 22 с.
11. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс, 2002. 384 с.
12. Новиков С.М. Вдохните здоровье: лучшие дыхательные практики Востока и Запада. Ростов н/Д: Феникс, 2006 г. 152 с.
13. Рубцова И.В., Кубышкина Т.В., Готовцева Я.В. Рациональное питание как составная часть здорового образа жизни: учебное пособие для вузов. Воронеж: Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2008. 24 с.
14. Рубцова И.В., Кубышкина Т.В., Лукшина Н.В. Осанка. Средства и методы оценки и коррекции: учебно-методическое пособие для вузов. Воронеж: Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2008. 22 с.
15. Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитонов О.И. Физическая культура. Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, 2013. 94 с.
16. Смолевский В.М. Нетрадиционные виды гимнастики. М.: Просвещение, 1992. 80 с.
17. Фурманов А.Г., Юспа М.Б. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов. М.: Тесей, 2003. 528 с.

18. Шагуч А.А. Организация и методика занятий физической культурой оздоровительной направленности со студентами: методические разработки для преподавателей и студентов. Майкоп: редакционно-издательский отдел АГУ, 2001. 20 с.
19. Швардыгулин А.В. Методика проведения занятий атлетической гимнастикой в вузе: учебно-методическое пособие. Волгоград: изд-во ВолГУ, 2005. 160 с.

Интернет-ресурсы:

Электронные журналы:

1. Аэробика: [сайт]. URL: www.wallsport.ru
2. Гимнастика: [сайт]. URL: www.gimnestiks.ru
3. Теория и практика физической культуры: [сайт]. URL: www.teoriya.ru
4. Физическая культура в школе: [сайт]. URL: www.shkola - press.ru

Электронно-программные средства:

1. Аэробика: [сайт]. URL: www.Fitness-aerobics.ru
2. Академия: [сайт]. URL: www.wellness.ru
3. Йога: [сайт]. URL: www.Yoga-journal.ru
4. Центр фитбол: [сайт]. URL: www.fitbol.ru
5. Шейпинг: [сайт]. URL: www.shaping.ru
6. Сайт центра любителей бега: [сайт]. URL: <http://centrbega.narod.ru/>
7. Центр физического здоровья человека: [сайт]. URL: <http://fitnestest.nm.ru/>
8. Фитнес-конвенция: [сайт]. URL: www.fitness-convention.ru
9. Бодибилдинг: [сайт]. URL: <http://musculatura.narod.ru/>
10. Каталог спортивных ресурсов: [сайт]. URL: www.sportfiles.ru
11. Портал здорового образа жизни: [сайт]. URL: www.breath.ru
12. Валеология: [сайт]. URL: www.ecocongress.ru/valeologia-n.htm#arhiv
13. Аппаратура для диагностики здоровья человека: [сайт]. URL: www.nootex.com/index13.htm

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Контроль результатов обучения.

Образовательное учреждение, реализующее подготовку по учебной дисциплине, обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля индивидуальных образовательных достижений – демонстрируемых обучающимися знаний, умений и навыков.

Текущий контроль проводится 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
Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов: • личностных: - Л1: готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; - Л2: сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности	Текущий контроль: ➤ обязательные контрольные задания (тесты) для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся. Итоговый контроль: ➤ зачет; ➤ реферативная работа обучающихся,

с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; Л3: потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; Л4: приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; Л5: 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; Л6: готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; Л7: способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; Л8: способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; Л9: 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; Л10: принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; Л11: умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; Л12: патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; Л13: готовность к служению Отечеству, его защите; • метапредметных: М1: способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; М2: готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; М3: освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; М4: 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	освобожденных от занятий физической культурой по медицинским показаниям, по предлагаемой тематике.
---	---

различных источников; М5: формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; М6: 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: П1: умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; П2: владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; П3: владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; П4: владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; П5: 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).	
--	--

4.2. Оценка результатов обучения.

ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Физичес- кие способно- сти	Контрольно е упражнение (тест)	Возра- ст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длинну с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300-1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050-1200	900 и ниже
			17	1500	1300-1400	1100	1300	1050-1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание	16	11 и	8–9	4 и	18 и	13–15	6 и

		: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	17	выше 12	9–10	ниже 4	выше 18	13–15	ниже 6
--	--	--	----	---------	------	--------	---------	-------	--------

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля производится в соответствии с универсальной шкалой.

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	балл (отметка)	вербальный аналог
85 ÷ 100	5	отлично
70 ÷ 84	4	хорошо
52 ÷ 69	3	удовлетворительно
менее 51	2	не удовлетворительно