

Комитет образования и науки Курской области

областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Курский государственный политехнический колледж



УТВЕРЖДАЮ
Директор ОБПОУ «КГПК»
В.И. Морозова
2018 г.

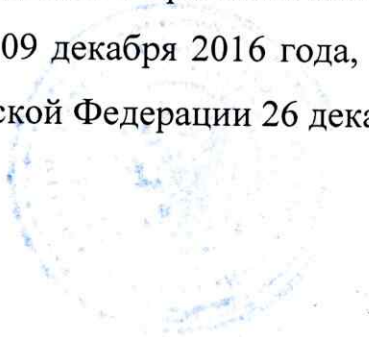
Рабочая программа учебной дисциплине

Физическая культура

для специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование

Курск
2018

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 декабря 2016 года, № 1547 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 26 декабря 2016 года, регистрационный № 44936)



Разработчик: Бирдус В.Р., преподаватель ОБПОУ «КГПК»

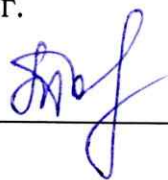
Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» рассмотрена и одобрена на заседании П(Ц)К «Физкультуры и БЖД»


Протокол № 5 от « 8 » сентября 2018 г.

Председатель П (Ц)К  Р.А. Луданов

Рабочая программа учебной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» рассмотрена и одобрена на заседании Методического совета

Протокол № 3 от « 21 » мая 2018 г.

Председатель Методического совета  И.Н. Толмачева

Заместитель директора по учебной работе  Н.Ю. Тарасова

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, входящей в укрупненную группу специальностей 09.00.00 Информатика и вычислительная техника.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в часть ППСЗ, является дисциплиной общегуманитарной и социально-экономического цикла.

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

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения физической культуры в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования, при подготовке квалифицированных специалистов среднего звена. В процессе реализации программы обучающиеся должны получить достаточно полные представления о возможностях, которые существуют в нашей стране для продолжения образования и работы, самореализации в разнообразных видах деятельности, а также о путях достижения успеха в различных сферах социальной жизни.

Учебная дисциплина «Физическая культура» связана с общеобразовательной дисциплиной естествознание и дисциплиной «Безопасность жизнедеятельности»

В результате освоения дисциплины ОГСЭ 05 Физическая культура обучающийся должен **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

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

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

В результате освоения дисциплины у студентов будут формироваться следующие компетенции:

Шифр комп.	Наименование компетенций	Умения	Знания
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	<ul style="list-style-type: none"> – определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; – применять современную научную профессиональную терминологию; – определять и выстраивать траектории профессионального и личностного развития. 	<ul style="list-style-type: none"> – содержание актуальной нормативно-правовой документации; – современная научная и профессиональная терминология; – Возможные траектории профессионального развития и самообразования.
ОК 04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	<ul style="list-style-type: none"> – организовывать работу коллектива и команды; – взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> – психологические основы деятельности коллектива; – психологические особенности личности; – основы проектной деятельности
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей.	<ul style="list-style-type: none"> – описывать значимость своей специальности. 	<ul style="list-style-type: none"> – сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по специальности
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.	<ul style="list-style-type: none"> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности 	<ul style="list-style-type: none"> – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для <i>специальности</i>; – средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	172
Самостоятельная работа	12
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	146
в том числе:	
теоретические занятия	4
лабораторные занятия (если предусмотрено)	-
практические занятия (если предусмотрено)	140
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
контрольная работа	-
консультации	2
Промежуточная аттестация	14
<i>Формы самостоятельной работы: рефераты, презентации</i>	
<i>Итоговая аттестация проводится в форме дифференцированного зачета</i>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика		18	
Тема 1. 1. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	18	ОК 03, 04, ОК 6, ОК 08
	Теоретические занятия	2	
	1 Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.		
	Практические занятия		16
	1 Практическое занятие № 1 Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	4	ОК 03, 04, ОК 6, ОК 08
	2 Практическое занятие № 2 Бег 100 м, эстафетный бег 4´100 м, 4´400 м. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	4	ОК 03, 04, ОК 6, ОК 08
	3 Практическое занятие № 3 Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	4	ОК 03, 04, ОК 6, ОК 08
4 Практическое занятие № 4 Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.	4	ОК 03, 04, ОК 6, ОК 08	
Самостоятельная работа обучающихся Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий		2	
Раздел 2 Спортивные игры	Содержание учебного материала Баскетбол. Передвижения. Стойки защитника, выбивание и вырывание мяча. Ведение мяча: по прямой с изменением направления и скорости, ведение правой и левой рукой. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Прием мяча: двумя руками и одной рукой. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Организация быстрого отрыва. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Игра. Волейбол. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Индивиду-		

	дуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Учебная игра. Содержание учебного материала Выполнение комплексов упражнений гимнастики. Комплексы упражнений на акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.		
Тема 2.1. Баскетбол	Практические занятия	12	
	1 Практическое занятие № 5 Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием.	4	ОК 03, 04, ОК 6, ОК 08
	2 Практическое занятие № 6 Техника защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	4	ОК 03, 04, ОК 6, ОК 08
	3 Практическое занятие № 7 Отработка техники передвижения игроков по площадке, стойки защитника, выбивания и вырывания мяча	4	
	4 ДЗ	2 (3 сем.)	
Тема 2.2 Волейбол	Практические занятия	20	
	1 Практическое занятие № 8 Выполнение стойки в волейболе. Отработка перемещения игроков по площадке	2	ОК 03, 04, ОК 6, ОК 08
	2 Практическое занятие № 9 Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками.	4	ОК 03, 04, ОК 6, ОК 08
	3 Практическое занятие № 10 Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам.	6	ОК 03, 04, ОК 6, ОК 08
	4 Практическое занятие № 11 Выполнение нападающих ударов, блокировки нападающего удара	4	ОК 03, 04, ОК 6, ОК 08
	5 Практическое занятие № 12 Отработка тактики индивидуальных действий игроков с мячом, без мяча	4	ОК 03, 04, ОК 6, ОК 08
Тема 2.3 Гимнастика	Практические занятия	4	
	1 Практическое занятие № 13 Строевые упражнения (повороты, перестроения).	2	ОК 03, 04, ОК 6, ОК 08
	2 Практическое занятие № 14	2	ОК 03, 04, ОК 6, ОК 08

		Наклон вперед из положения стоя		
Самостоятельная работа обучающихся		Выполнение различных комплексов упражнений в процессе самостоятельных занятий. Выполнение рефератов и презентаций.	2	
Раздел 3. Легкая атлетика	Содержание учебного материала Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.			
Тема 3.1. Короткие дистанции	Практические занятия		12	
	1	Практическое занятие № 15 Изучение техники бега на короткие дистанции.	2	ОК 03, 04, ОК 6, ОК 08
	2	Практическое занятие № 16 Отработка техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности.	2	ОК 03, 04, ОК 6, ОК 08
	3	Практическое занятие № 17 Отработка техники эстафетного бега.	2	ОК 03, 04, ОК 6, ОК 08
	4	Практическое занятие № 18 Выполнение техники спортивной ходьбы.	2	ОК 03, 04, ОК 6, ОК 08
	5	Практическое занятие № 19 Отработка техники прыжков в длину	2	ОК 03, 04, ОК 6, ОК 08
	6	Практическое занятие № 20 Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий: высокий и низкий старт, стартовый разбег	2	ОК 03, 04, ОК 6, ОК 08
	7	ДЗ	2 (4 сем.)	
Раздел. Легкая атлетика				
Тема 3.2 Длинные дистанции и короткие дистанции	Практические занятия		10	
	1	Практическое занятие № 21 Воспитание двигательных качеств и способностей: бег по прямой, бег с изменением направления	2	ОК 03, 04, ОК 6, ОК 08
	2	Практическое занятие № 22 Воспитание быстроты: бег на короткие дистанции, ускорения, низкий старт. Стартовый разбег, финиширование	2	ОК 03, 04, ОК 6, ОК 08
	3	Практическое занятие № 23 Воспитание скоростно-силовых качеств: бег 100 м, бег 4x100м, 4x400м, повторный бег, повторно-переменный бег.	2	ОК 03, 04, ОК 6, ОК 08
	4	Практическое занятие № 24	2	ОК 03, 04, ОК 6, ОК 08

		Воспитание выносливости: равномерный бег на дистанцию 2000м (девушки), 3000м (юноши), бег по пересеченной местности		
	5	Практическое занятие № 25 Воспитание координации движений: прыжки в длину с места и разбега способом «согнув ноги»	2	ОК 03, 04, ОК 6, ОК 08
Раздел 4 Спортивные игры	Содержание учебного материала Баскетбол. Передвижения. Стойки защитника, выбивание и вырывание мяча. Ведение мяча: по прямой с изменением направления и скорости, ведение правой и левой рукой. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Прием мяча: двумя руками и одной рукой. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Организация быстрого отрыва. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Игра. Настольный теннис. Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приемы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Учебная игра. Волейбол. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Учебная игра.			ОК 03, 04, ОК 6, ОК 08
Тема 4.1. Баскетбол	Практические занятия		8	
	1	Практическое занятие № 26 Отработка техники передвижения игроков по площадке, стойки защитника, выбивания и вырывания мяча	2	ОК 03, 04, ОК 6, ОК 08
	2	Практическое занятие № 27 Отработка техники ведения мяча, передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку.	2	ОК 03, 04, ОК 6, ОК 08
	3	Практическое занятие № 28 Отработка техники ловли мяча: двумя руками и одной рукой, бросков мяча по кольцу с места, в движении	2	ОК 03, 04, ОК 6, ОК 08
	4	Практическое занятие № 29 Отработка техники игры в нападении.	2	ОК 03, 04, ОК 6, ОК 08

Тема 4.2. Настольный теннис	Практические занятия		4	
	1	Практическое занятие № 30 Отработка стойки игрока	2	ОК 03, 04, ОК 6, ОК 08
	2	Практическое занятие № 31 Отработка способов держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка	2	ОК 03, 04, ОК 6, ОК 08
Тема 4.3. Волейбол	Практические занятия		8	
	1	Практическое занятие № 32 Выполнение стойки в волейболе. Отработка перемещения игроков по площадке	2	ОК 03, 04, ОК 6, ОК 08
	2	Практическое занятие № 33 Отработка техники приёма мяча, передачи мяча, подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая	2	ОК 03, 04, ОК 6, ОК 08
	3	Практическое занятие № 34 Выполнение нападающих ударов, блокировки нападающего удара	2	ОК 03, 04, ОК 6, ОК 08
	4	Практическое занятие № 35 Отработка техники страховки у сетки, тактики игры в защите, в нападении, индивидуальных действий игроков с мячом, без мяча	2	ОК 03, 04, ОК 6, ОК 08
	5	ДЗ	2 (5 сем.)	
Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий, в спортивных секциях. Выполнение рефератов и презентаций.			2	
Раздел 5. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала Лыжная подготовка Одновременные бесшажные, одношажные, двухшажные классические ходы и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижения по пересеченной 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. Передвижение по прямой, по повороту. Разгон. Торможение. Бег по дистанции Кроссовая подготовка Равномерный бег. Бег с препятствиями. Бег по пересеченной местности.			
Тема 5.1. Лыжная подготовка (Кроссовая подготовка)	Практические занятия		12	
	Лыжная подготовка <i>(В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена</i>			

	<i>конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)</i>			
1	Практическое занятие № 36 Выполнение одновременных бесшажных, одношажных, двухшажных классических ходов	6	ОК 03, 04, ОК 6, ОК 08	
2	Практическое занятие № 37 Совершенствование техники попеременных лыжных ходов	6	ОК 03, 04, ОК 6, ОК 08	
Кроссовая подготовка				
1	Практическое занятие № 36 Развитие выносливости длительным равномерным бегом.	6	ОК 03, 04, ОК 6, ОК 08	
2	Практическое занятие № 37 Преодоление препятствий различной структуры.	6	ОК 03, 04, ОК 6, ОК 08	
Самостоятельная работа обучающихся Отработка техники ходьбы на лыжах изученными способами		1		
Раздел 6. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала Комплексы атлетической гимнастики. Комплексы упражнений на акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.			
Тема 6.1. Выполнение комплексов упражнений	Практические занятия		4	
	1	Практическое занятие № 38 Выполнение комплексов атлетической гимнастики	2	ОК 03, 04, ОК 6, ОК 08
	2	Практическое занятие № 39 Выполнение комплексов упражнений для развития определённых мышечных групп. Выполнение круговой тренировки	2	ОК 03, 04, ОК 6, ОК 08
Самостоятельная работа обучающихся Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.		1		
Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. 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. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.			
Тема 7.1. Прикладная физическая подготовка	Практические занятия		4	
	1	Практическое занятие № 40 Упражнения на развитие силовых качеств, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсомоторику.	2	ОК 03, 04, ОК 6, ОК 08

	2	Практическое занятие № 41 Развивающие упражнения для гимнастики. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	2	ОК 03, 04, ОК 6, ОК 08
Раздел 8. Спортивные игры	Содержание учебного материала Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.			
Тема. 8.1 Футбол	Практические занятия		4	
	1	Практическое занятие № 42 Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.	2	ОК 03, 04, ОК 6, ОК 08
	2	Практическое занятие № 43 Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	2	ОК 03, 04, ОК 6, ОК 08
	3	ДЗ	2 (6 сем.)	
Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе производственной практики, в свободное время. Выполнение рефератов и презентаций.			2	
Раздел 9. Научно-методические основы формирования физической культуры личности	Содержание учебного материала		8	ОК 03, 04, ОК 6, ОК 08
	Теоретические занятия		2	
	1	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. 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.		
Тема 9. 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры.	Практические занятия		6	
	1	Практическое занятие № 44 Выполнение комплексов утренней гимнастики, комплексов дыхательных упражнений, упражнений для глаз, комплексов по профилактике плоскостопия	2	ОК 03, 04, ОК 6, ОК 08
	2	Практическое занятие № 45 Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки, упражнений при сутулости, нарушении осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса	2	ОК 03, 04, ОК 6, ОК 08

	3	Практическое занятие № 46 Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела, для наращивания массы тела. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов	2	ОК 03, 04, ОК 6, ОК 08
Раздел 10. Спортивные игры	Содержание учебного материала Баскетбол. Ведение мяча: по прямой с изменением направления и скорости, ведение правой и левой рукой. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Прием мяча: двумя руками и одной рукой. 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. Игра. Волейбол. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Учебная игра.			
Тема 10.1. Баскетбол	Практические занятия		4	
	1	Практическое занятие № 47 Отработка техники ловли мяча: двумя руками и одной рукой, бросков мяча по кольцу с места, в движении	2	ОК 03, 04, ОК 6, ОК 08
	2	Практическое занятие № 48 Отработка техники игры в нападении.	2	ОК 03, 04, ОК 6, ОК 08
Тема 10.2. Волейбол	Практические занятия		4	
	1	Практическое занятие № 49 Отработка техники приёма мяча, передачи мяча, подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая	2	ОК 03, 04, ОК 6, ОК 08
	2	Практическое занятие № 50 Выполнение нападающих ударов, блокировки нападающего удара	2	ОК 03, 04, ОК 6, ОК 08
	3	ДЗ	2 (7 сем.)	
Раздел 11. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности				
Тема 11.1.	Практические занятия		8	

Выполнение комплексов упражнений	1	Практическое занятие № 51 Выполнение комплексов утренней гимнастики, комплексов дыхательных упражнений.	2	ОК 03, 04, ОК 6, ОК 08
	2	Практическое занятие № 52 Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки, упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышц брюшного пресса	2	ОК 03, 04, ОК 6, ОК 08
	3	Практическое занятие № 53 Выполнение комплексов упражнений. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов	2	ОК 03, 04, ОК 6, ОК 08
	4	Практическое занятие № 54 Выполнение зачетных заданий (оценка эффективности ППФП).	2	ОК 03, 04, ОК 6, ОК 08
	Консультация		2	
Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе производственной практики, в свободное время. Выполнение рефератов и презентаций.			2	
Итоговая форма контроля	Дифференцированный зачет		4 (8 сем.)	
Итого			172	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению:

Реализация программы дисциплины осуществляется в спортивном зале, зале аэробики или тренажёрном зале с оборудованными раздевалками и душевыми кабинами.

Оборудование спортивного зала:

Спортивный зал:

- атлетическая скамья-1шт;
- беговая дорожка-1шт;
- компьютер мв giga byte -1шт;
- мат гимнастический-10 шт;
- набор блинов с грифами-2 шт;
- силовой тренажер-2шт;
- скамья универсальная-2 шт;
- стенка гимнастическая—7шт;
- стол теннисный-1 шт;
- тренажер-1шт

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник для студ. учреждений сред. проф. образования/ Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погада- ев . - М.: ИЦ Академия, 2013. - 176 с.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов. - М.: Гардарики. 2009. - 366 с.
3. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] /Г.С. Туманян М.: Издательский центр «Академия». 2008. - 336 с.

Дополнительные источники:

1. 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. 2008. - 44 с.
2. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского. 2009. - 47 с.
4. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ. 2008. - 66 с.
5. Бурбо,Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс». 2005. - 160 с.
6. Бурбо,Л. Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день [Текст] / Люси

- Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс». 2005. - 160 с.
7. Бурбо, Л. Футбол 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.
 8. Горцев, Геннадий. Аэробика Фитнесс. Шейпинг [Текст] / Г. Горцев. – М.: Вече. 2001. - 320 с.
 9. 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. - 65 с.
 10. Кречмер, Э. Строение тела и характер [Текст] / Э. Кречмер. – М.: Педагогика. 1995. - 158 с.
 11. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия [Текст] / Кеннет Купер: Пер. с англ. – М.: Физкультура и спорт. 2007. - 192 с.: ил.
 12. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] / Б. Х. Ланда – Москва: Издательство Советский спорт. 2005. - 192с.
 12. Муравов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта [Текст] / И. В. Муравов – Киев: Издательство Здоровье. 1989. - 272с.
 13. Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: Методические указания. - Ульяновск: УЛГТУ. 2006. - 30 с.
 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. 2006. - 160с.
 15. 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 Минтип-проект. 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.
 21. Физическая культура в режиме дня студента: Методические рекомендации. -

Мичуринск: Изд-во МичГАУ. 2008. - 15 с.

Интернет-ресурсы:

1. www.rostmaster.ru
2. www.bestreferat.ru/referat-16023/htm/
3. www.clic.academic.ru/dic.nsf/enc_medicine
4. www.fizkult-ura.ru
5. www.nedug.ru/library/

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Критерии оценки	Формы и методы оценки
1	2	3
Обучающийся умеет:		
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Отбирает по заданным критериям алгоритм выполнения норматива (упражнения, теста, задания) из числа известных для применения в конкретной ситуации	Проверка экспертами правильности выполнения заданий практической направленности
Обучающийся знает:		
О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Воспроизводит знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; приводит разъясняющие примеры	Проверка правильности, собеседование с экспертами
Основы здорового образа жизни	Применяет знания здорового образа жизни опираясь на заданный алгоритм деятельности	Проверка правильности, собеседование с экспертами