

Областное государственное профессиональное образовательное

бюджетное учреждение

«Биробиджанский колледж культуры и искусств»

РАСМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

на заседании предметно-цикловой  
комиссии

протокол от «14» 04 2022 № 6

СОГЛАСОВАНА

директор

О.В. Гетманская

« 08 » 06



УТВЕРЖДЕНА

приказ от «15» 06 2022

№ 71- о/с

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОД.01.06 Физическая культура

(наименование дисциплины)

для специальности 54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (по виду: художественная роспись ткани)

(код и наименование специальности)

форма обучения - очная

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура», реализующая федеральный государственный образовательный стандарт в пределах программы подготовки специалистов среднего звена, разработана на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» для реализации основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (протокол № 3 от 21 июля 2015 г., регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО») и предназначена для организации обучения студентов специальности 54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (по виду: художественная роспись ткани).

Организация-разработчик: областное государственное профессиональное образовательное бюджетное учреждение «Биробиджанский колледж культуры и искусств»

Разработчик:

Казинец Владимир Анатольевич - преподаватель ОГПОБУ «БККИ»

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения рабочей программы учебной дисциплины.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена по специальности 54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (по виду: художественная роспись ткани).

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** учебная дисциплина входит в состав общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для специальностей СПО.

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

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

Цель курса:

- 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.

В результате освоения учебной дисциплины студент должен:

**уметь:**

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

**знать:**

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

основы здорового образа жизни.

Изучение учебной дисциплины заканчивается дифференцированным зачетом.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	117
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	78
в том числе:	
теоретические занятия	10
практические занятия	68
Самостоятельная работа студента	39
Промежуточная аттестация в форме зачёта и дифференцированного зачета	

### СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### Физическая культура

##### Теоретическая часть

**Введение.** Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.

Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.

**Тема 1.** Основы здорового образа жизни. Физическая культура и обеспечение здоровья. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры студентов и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

**Тема 2.** Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.

**Тема 3.** Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

**Тема 4.** Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов

профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.

**Тема 5.** Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.

Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.

## **Практическая часть**

### **Учебно-методические занятия**

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.

2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.

3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.

4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.

5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.

6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профиограммы специалиста. Спортограмма и профиограмма.

7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

8. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру).

9. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

### **Учебно-тренировочные занятия**

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья студентов, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий теми или иным видом спорта.

#### **1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.**

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 × 100 м, 4 × 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.

## **2. Гимнастика.**

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).

Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

## **3. Спортивные игры.**

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

### **Волейбол**

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующимпадением перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении впереди последующим скольжением на груди - животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

### **Баскетбол**

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техниказащита - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

## **4. Виды спорта по выбору.**

### **Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах**

Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.

Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.

### **Дыхательная гимнастика**

Упражнения дыхательной гимнастики используются в качестве профилактического средства физического воспитания.

Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. Позволяет увеличивать жизненную емкость легких. Классические методы дыхания при выполнении движений.

### **Спортивная аэробика**

Занятия спортивной аэробикой совершенствуют чувство темпа, ритма, координацию движений, гибкость, силу, выносливость.

Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа (четырёхкратное непрерывное исполнение). Дополнительные элементы: кувырки

вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.

Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.

### Виды самостоятельной работы:

- изучение теоретических основ физической культуры;
- подготовка и написание рефератов, сообщений на заданные темы;
- практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития;
- выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, направленных на развитие физических профессиональных качеств;
- самостоятельная работа над оздоровительной программой (для студентов, обучающихся в специальной медицинской группе);
- составление комплексов упражнений;
- выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, направленных на совершенствование профессионально и военно-прикладных двигательных действий;
- выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, направленных на совершенствование техники выполнения видов физической подготовки;
- оформление мультимедийных презентаций учебных разделов и тем;
- подготовка бесед-лекций по актуальным темам предмета.

## 2.2. Учебно-тематический план

№ п/п	Содержание учебного материала	объем часов	уровень освоения	д/з	СРС
1	2	3	4	5	6
<b>1 семестр (аудиторно – 34 ч., СРС –17ч.)</b>					
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Современное состояние физической культуры и спорта.	1	1		
2	Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания.	1	1	подготовить материал для реферата	Подготовка реферата на тему «Роль физвоспитания в формировании здорового образа жизни» - 3 ч.
3	Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	1		
4	Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	1	1	выучить требования по ТБ	Подготовка сообщения по теме «Сохранение творческой активности и долголетия» - 2 ч.
5	П/з. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.	1	1,2	отработать методики самооценки работоспособности	



6	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт.	1	1,2	отработать высокий и низкий старт	
7	Кроссовая подготовка: стартовый разгон, финиширование.	1	1,2	отработать стартовый разгон	
8	Кроссовая подготовка: бег 100 м, эстафетный бег 4 '100 м.	1	2,3	закрепление и совершенствование техники	
9	Кроссовая подготовка: равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).	1	2,3	закрепление и совершенствование техники	
10	Кроссовая подготовка: метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	1	2,3	отработать технику метания гранаты	
11	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.	1	1	подготовить материал для сообщения	Подготовка сообщения по теме «Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек» - 2 ч.
12	Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика.	1	1	отработать упражнения	
13	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	1	отработать упражнения	
14	Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.	1	1	отработать упражнения	
15	Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки.	1	1	отработать упражнения	
16	Гимнастика. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером.	1	2,3	отработать материал для комплекса	Составить комплекс общеразвивающих упражнений – 2 ч.
17	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером.	1	2,3	отработать упражнения	
18	Упражнения с гантелями, набивными мячами.	1	2,3	отработать упражнения	
19	Упражнения с мячом, обручем (девушки).	1	2,3	отработать упражнения	
20	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний: упражнения в чередовании напряжения с расслаблением.			отработать материал для комплекса	Составить комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний – 2 ч.
21	Упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки.	1	2,3	отработать материал для комплекса	Составить комплекс упражнений на внимание – 2 ч.

22	Упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки.	1	2,3	отработать упражнения	
23	Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	1	2,3	отработать упражнения	
		1	2,3	отработать навыки	
24	П/з. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.	1	2,3	отработать материал для комплекса	Составить комплекс самомассажа при физическом и умственном утомлении – 2 ч.
25	П/з. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.	1	2,3	отработать упражнения	
26	П/з. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	1	2,3	отработать материал для реферата	Подготовить реферат о профилактике профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания – 2 ч.
27	П/з. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	1	2,3	отработать упражнения	
28	П/з. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.	1	2,3	отработать упражнения	
29	П/з. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.	1	2,3	отработать упражнения	
30	Спортивные игры. Волейбол. Исходное положение (стойки), перемещения.	1	2,3	отработать приемы	
31	Передача, подача, нападающий удар.	1	2,3	отработать приемы	
32	Блокирование, тактика нападения, тактика защиты.	1	2,3	отработать приемы	
33	Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по правилам.	1	2,3	отработать приемы	
34	Зачет. Выполнение контрольных нормативов.	1	3		
<b>2 семестр (аудиторно – 44 ч., СРС – 22 ч.)</b>					
1	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	1	1,2	подобрать материал для сообщения	Подготовить сообщения по теме «Причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии» - 2 ч.
2	Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния	1	1,2	подобрать материал для презентации	Подготовить презентацию по теме «Различные

	студентов в период экзаменационной сессии.				формы аутотренигов» - 4 ч.
3	Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	1	1,2	работа с конспектом лекции	
4	П/з. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профиограммы специалиста.	1	2,3	работа с конспектом лекции	Составить профиограмму у специалиста – 2 ч.
5	П/з. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки.	1	2,3	работа с конспектом лекции	
6	П/з. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.	1	2,3	работа с конспектом лекции	
7	Баскетбол.Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).	1	2,3	отработать приемы	
8	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).	1	2,3	отработать приемы	
9	Одиночное и групповое блокирование. Тактика игры в защите.	1	2,3	отработать приемы	
10	Приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	1	2,3	отработать приемы	
11	Правила игры. Техника безопасности игры.	1	2,3	отработать приемы	
12	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1	2,3	отработать приемы	
13	Игра по правилам.	1	2,3	отработать приемы	
14	Выполнение контрольного норматива.	1	2,3		
15	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.	1	1,2		Подготовить беседу по теме «Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания» - 3ч.
16	Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.	1	1,2		
17	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	1	1,2		Подготовить беседу по теме «Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания» - 2ч.

18	Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций.	1	1,2		
19	Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций.	1	1,2		
20	Атлетическая гимнастика. Теоретические сведения о системе тренировок с отягощением. Наиболее доступные методы их реализации.	1	1,2	отработка упражнений	Составить список для самостоятельных упражнений – 2 ч.
21	Перекаты вперед и назад, кувырки вперед и назад, поднятие туловища из положения лежа на спине.	1	2,3	отработка упражнений	
22	Перекаты вперед и назад, кувырки вперед и назад, поднятие туловища из положения лежа на спине.	1	2,3	отработка упражнений	
23	«Мосты» и шпагаты, стойки (на лопатках, голове, руках).	1	2,3	отработка упражнений	
24	Выпады, подтягивание, отжимание, гиперэкстензия.	1	2,3	отработка упражнений	
25	Пресс низ, пресс верх, пресс косые мышцы.	1	2,3	отработка упражнений	
26	Тяга перед собой, тяга гантелей, тяга штанги в наклоне, тяга блока за голову.	1	2,3	отработка упражнений	
27	Тяга перед собой, тяга гантелей, тяга штанги в наклоне, тяга блока за голову.	1	2,3	отработка упражнений	
28	Жим лежа на горизонтальной скамье, разводка лежа, отжимание.	1	2,3	отработка упражнений	
29	Разгибание рук со штоком стоя, попеременный подъем на бицепс с гантелями.	1	2,3	отработка упражнений	
30	Жим, стоя перед собой, подъем гантелей в стороны, разводка в стороны в наклоне.	1	2,3	отработка упражнений	
31	Методы доводки различных групп мышц большим количеством повторений. Упражнения с собственным весом.	1	2,3	отработка упражнений	
32	Упражнения в гиревом спорте. Эффективный метод тренировок.	1	2,3	отработка упражнений	
33	Выполнение контрольных нормативов.	1	2,3		
34	Выполнение контрольных нормативов.	1	2,3		
35	Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру).	1	1,2		Заполнить дневник самоконтроля – 1 ч.
36	Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.	1	1,2		
37	Дыхательная гимнастика Классические методы дыхания при выполнении движений.	1	2,3	отработка упражнений	Подобрать методы дыхания для урока -2 ч.
38	Спортивная аэробика. Подскоки, амплитудные махи ногами.	1	2,3	отработка упражнений	Составить список для самостоятельных упражнений – 2 ч.

39	Упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа (четырёхкратное непрерывное исполнение).	1	2,3	отработка упражнений	
40	Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.	1	2,3	отработка упражнений	
41	Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.	1	2,3	отработка упражнений	
42	Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.	1	2,3	отработка упражнений	Составить список для самостоятельных упражнений – 2 ч.
43	Закрепление и совершенствование техники изучаемых действий.	1	2,3	отработка упражнений	
44	Дифференцированный зачет.	1	3		

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация учебной дисциплины осуществляется в спортивном зале, тренажерном зале.

Оборудование спортзала: теннисные столы, баскетбольные щиты, гимнастические скамейки, шведская стенка, волейбольные стойки и сетка, спортивные снаряды, мячи.

Оборудование тренажерного зала: гири, гантели штанги, тренажеры, беговая дорожка, эллипсоид, велотренажер.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения.

Основные источники:

1. Лях В.И. Физическая культура 10-11 кл. Базовый уровень. Учебник. Изд-во: «Просвещение», 2015.

2. Андрюхина Т. В., Третьякова Н. В. Физическая культура. 10-11 классы. Учебник. Издательство: Русское слово – учебник. Серия: ФГОС. Инновационная школа. 2015.

3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. - М., 2015.

Дополнительные источники:

1. Вайнер Э.Н. Валеология: [Электронный ресурс]: учебник для студентов вузов/ Э.Н. Вайнер. – М.: Флинта, 2011 – 448с. - URL: <http://www.biblioclub.ru/book/79501/>.

2. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: [Электронный ресурс]: /Э.Н. Вайнер. – М.: Флинта: Наука, 2009. – 424с. - URL: <http://www.biblioclub.ru/book/83549/>.

3. Голденков М. История зимних олимпиад: Дорога в Сочи: [Электронный ресурс]: / М. Голденков. – Минск: Тетра Системс, 2011. – 352с.- URL: <http://www.biblioclub.ru/book/78563/>.

4. Купчинов, Р.И. Физическое воспитание: [Электронный ресурс]: учеб. пособие для студентов подгот. и учеб.-тренировоч. групп учреждений обеспечивающих получение высш. образования/ Р.И. Купчинов. – Минск: Тетра Системс, 2006. – 352с. - URL: <http://www.biblioclub.ru/book/78089/>.

Интернет-ресурсы:

<http://sport.minstm.gov.ru>

<http://www.trainer.h1.ru/>

<http://zdd.1september.ru/>

<http://spo.1september.ru/>

<http://www.infosport.ru/press/fkvot/>

<http://tpfk.infosport.ru>

<http://www.infosport.ru/press>

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется в процессе практической работы с нормативно-правовыми актами на занятиях, тестирования по темам, а также по итогам самостоятельной работы студентов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)		Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>уметь:</b>		
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;		Экспертное наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП Экспертная оценка умений студентов при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; тестовых заданий и учебных нормативов.
<b>знать:</b>		
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;		Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах.
- основы здорового образа жизни.		Выполнение индивидуальных заданий, рефераты, доклады по заданным темам составление презентаций различные формы опроса на аудиторных занятиях внеаудиторная самостоятельная работа.
ОК. 10	Использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности.	Наблюдение за организацией работы в процессе занятий, за умением применять теорию на практике

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).