

Областное государственное профессиональное образовательное
бюджетное учреждение
«Биробиджанский колледж культуры и искусств»

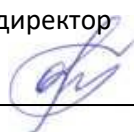
РАСМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

на заседании предметно-цикловой
комиссии

протокол от «26» 09 2022 № 1

СОГЛАСОВАНА

директор



О.В. Гетманская

« 26 » 09 2022 г.



УТВЕРЖДЕНА

приказ от «27» 09 2022

№ 128- о/с

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.055 Физическая культура

(наименование дисциплины)

для специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям)

(код и название специальности, профессии)

форма обучения - очная

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации обучения студентов специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям), разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям), утверждённым приказом Министерства просвещения России 23.11.2020 № 658 (зарегистрировано в Министерстве юстиции России 21.12.2020 № 61657).

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	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы учебной дисциплины.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ОПОП ППССЗ в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям).

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина входит в обязательную часть циклов ППССЗ – общий гуманитарный и социально-экономический цикл и обеспечивает формирование общих и профессиональных компетенций по специальности в соответствии с ФГОС.

ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3.	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК 4.	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК 6.	Работать в коллективе, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК 8.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

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)	160
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	160
в том числе:	
теоретические занятия	16
практические занятия	144
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. Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни и его основные элементы: сознательный отказ от вредных привычек, соблюдение личной гигиены, сбалансированное питание, оптимальный режим труда и отдыха, двигательная активность, сохранение и мобилизация функциональных резервов организма, духовно-нравственное совершенствование. Особенности физически тренированного организма.

Тема 2. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств. Развитие физических качеств как единый процесс. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Возможная степень развития каждого из них. Развитие и совершенствование физических качеств, необходимых как для активной двигательной деятельности, так и для прохождения воинской службы.

Тема 3. Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков. Использование средств физического воспитания и методов спортивной тренировки для совершенствования индивидуального запаса двигательных умений, навыков и знаний в области физической культуры, необходимых для освоения избранной профессиональной деятельности. Методики и формы построения занятий в профессионально прикладной физической подготовке (ППФП). Использование в процессе физического воспитания для развития профессионально важных качеств тренажеров и многокомплектного универсального спортивного оборудования. Прикладная значимость рекомендованных видов спорта, специальных комплексов упражнений.

Тема 4. Специальные двигательные умения и навыки. Специальные двигательные умения и навыки, необходимые для активной двигательной деятельности, в том числе для успешного прохождения воинской службы. Способы и методика развития прыгучести. Способы и методика выполнения приемов и действий по преодолению препятствий. Развитие и постоянное совершенствование физических и специальных качеств.

Тема 5. Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности. Общая культура как условие формирования здорового образа жизни. Культура здоровья как индивидуализация здорового образа жизни. Двигательная

активность и формирование здорового образа жизни. Здоровье человека как ценность. Мотивация самосохранения, самосовершенствования, мобильности, профессиональной успешности и укрепления здоровья. Санология - наука о здоровье, механизмах и условиях его обеспечения. Саногенетический мониторинг. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья и успешной профессиональной подготовки. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.

Тема 6. Использование спортивных технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Олимпийские, неолимпийские и национальные виды спорта. Базовые виды спорта. Физическая культура и спорт в системе образования. Спортсизация физического воспитания. Основы спортивной тренировки. Методика проведения учебно-тренировочного занятия. Студенческий спорт. Олимпийские игры и Универсиады. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов.

Практическая часть

Учебно-методические 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 темили иным видом спорта.

1. Физические упражнения в аэробном режиме.
2. Развитие отдельных физических качеств и функциональных возможностей организма.
3. Атлетическая гимнастика.
4. Использование простейших корректирующих упражнений при снижении адаптационных резервов организма. Выполнение комплексов простейших корректирующих упражнений, направленных на повышение адаптационных резервов организма.
5. Проведение учебно-тренировочных занятий по базовым видам спорта: гимнастика, легкая атлетика, лыжный спорт.
6. Использование различных видов оздоровительной гимнастики, элементов новых видов физкультурно-спортивной деятельности: фитнес аэробика.
7. Проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований по неолимпийским видам спорта (по выбору преподавателя и студентов).

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

№	Содержание учебного материала	объем	уровень	д/з
----------	--------------------------------------	--------------	----------------	------------

п/п		часов	освоения	
1	2	3	4	5
3 семестр (аудиторно – 32ч.)				
1	Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	1	1	
2	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.		1	подготовить материал для реферата.
3	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.	1	1	занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП
4	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления основных групп мышц.	1	1	отработать материал для комплекса
5	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса физических упражнений, применяемых для развития способности к произвольному расслаблению мышц.	1	1	отработать материал для комплекса
6	Разучивание выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера).	1	1	отработать материал для комплекса
7	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления сердечно-сосудистой системы.	1	1,2	занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП
8	Методика развития дыхательных возможностей.	1	2,3	отработать материал для комплекса
9	Дыхательная гимнастика	1	2,3	отработать упражнения
10	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления.	1	2,3	отработать материал для комплекса
11	Методика использования физкультурно-оздоровительных занятий как средства борьбы с вредными привычками.	1	2,3	подготовить материал для реферата
12	Проведение студентами фрагментов занятия с использованием самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на улучшение работы органов и систем организма.	1	2,3	отработать упражнения
13	Разучивание и совершенствование выполнения физических упражнений для нормализации веса.	1	2,3	занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП
14	Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений	1	1	отработать материал для комплекса
15	Упражнения с преодолением веса собственного тела.	1	1	занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП
16	Легкоатлетические прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия).	1	1	отработать упражнения

17	Упражнения с внешним сопротивлением: с отягощениями (гантелями, набивными мячами, штангой), с сопротивлением партнера. Лазанье (по гимнастической стенке с отягощением)	1	1	занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП
18	Выполнение упражнений на развитие силы основных мышечных групп на силовых тренажерах.	1	1	отработать упражнения
19	Проведение студентами фрагментов занятия с использованием самостоятельно подготовленных комплексов упражнений по развитию силы мышц.	1	1	отработать упражнения
20	Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег 3 x 10.	1	2,3	отработать упражнения
21	Бег по разметкам с максимальным темпом. Бег с низкого и среднего старта.	1	1	отработать упражнения
22	Бег с ускорением на отрезках до 50 м. Эстафетный бег.	1	2	занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП
23	Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой).	1	2,3	отработать упражнения
24	Прыжки в длину с места, через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков.	1	2,3	отработать упражнения
25	Специальные беговые упражнения.	1	2,3	отработать упражнения
26	Чередование ходьбы, бега и прыжков. Кроссовая подготовка.	1	2,3	отработать упражнения
27	Круговая тренировка; многократное выполнение упражнений циклического характера; комбинаций упражнений ритмической гимнастики			отработать упражнения
28	Круговая тренировка; многократное выполнение упражнений циклического характера; комбинаций упражнений ритмической гимнастики.	1	2,3	отработать упражнения
29	Выполнение контрольных нормативов.	1	2,3	занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП
30	Спортивные и подвижные игры.	1	2,3	занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП
31	Зачет.	1	3	
32	Зачет.	1	3	
4 семестр (аудиторно – 38 ч.)				
1	Разучивание и совершенствование комплекса общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений.	1	2,3	
2	Разучивание и совершенствование упражнений на растяжение и расслабление мышц.	1	2,3	отработать упражнения
3	Разучивание и совершенствование упражнения, направленных на развитие гибкости с использованием разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращений и махов.	1	2,3	отработать материал для комплекса
4	Разучивание и совершенствование упражнения, направленных на развитие гибкости с использованием разнообразных движений:	1	2,3	отработать материал для комплекса

	сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращений и махов.			
5	Выполнение гимнастических упражнений. Зеркальное выполнение упражнений.	1	2,3	отработать материал для реферата
6	Развитие координации движений с использованием танцевальных шагов (передвижение вперед, назад, в сторону, с поворотами и т. п.).	1	2,3	отработать упражнения
7	Упражнения на координацию (поочередные движения руками, на координацию рук и ног в ходьбе, прыжках и т.п.).	1	2,3	отработать упражнения
8	Упражнения на координацию (поочередные движения руками, на координацию рук и ног в ходьбе, прыжках и т.п.).	1	2,3	занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП
9	Акробатическая подготовка: обучение группировке, перекатам в группировке; кувырок вперед, назад мост из положения лежа, с помощью партнера; стойка на лопатках; на руках у опоры, или с помощью партнера.	1	2,3	отработать упражнения
10	Разучивание и совершенствование упражнений в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем.	1	2,3	отработать упражнения
11	Настольный теннис. Способы хвата ракетки. Основная исходная стойка и позиция, способы перемещения.	1	2,3	отработать приемы
12	Настольный теннис. Способы хвата ракетки. Основная исходная стойка и позиция, способы перемещения.	1	2,3	отработать приемы
13	Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления.	1	2,3	отработать приемы
14	Совершенствование технической подготовки: видов подач и техники ударов и тактической подготовки: тактики одиночной и парной игры, тактических комбинаций.	1	2,3	отработать приемы
15	Правила игры и судейства	1	2,3	отработать приемы
16	Одиночные и парные игры. Дартс. Техника броска в дартсе.	1	2,3	отработать приемы
17	Отработка отдельных элементов: изготовление, хват, прицеливание, бросок, выпуск, управление дыханием.	1	2,3	отработать приемы
18	Основы механики бросания дротиков. Тактика игры. Игра «Набор очков»	1	2,3	отработать приемы
19	Разучивание и совершенствование выполнения прикладных гимнастических упражнений.	1	2,3	отработать приемы
20	Разучивание и совершенствование выполнения прикладных гимнастических упражнений.	1	2,3	отработать приемы
21	Разучивание и совершенствование выполнения легкоатлетических прыжков: прыжки с преодолением горизонтальных препятствий.	1	3	отработать упражнения
22	Разучивание и совершенствование выполнения легкоатлетических прыжков: прыжки с преодолением горизонтальных препятствий.	1	3	отработать упражнения
23	Разучивание и совершенствование выполнения специальных упражнений по совершенствованию	1	3	отработать упражнения

	координации движений.			
24	Разучивание и совершенствование выполнения специальных упражнений по развитию силы.	1	1,2	отработать упражнения
25	Разучивание и совершенствование выполнения специальных упражнений по совершенствованию быстроты.	1	1,2	отработать упражнения
26	Разучивание и совершенствование выполнения специальных упражнений по совершенствованию быстроты.	1	1,2	отработать упражнения
27	Разучивание и совершенствование выполнения специальных упражнений по совершенствованию прыгучести.	1	1,2	отработать упражнения
28	Разучивание и совершенствование выполнения специальных упражнений по совершенствованию гибкости	1	1,2	отработать упражнения
29	Разучивание и совершенствование выполнения специальных упражнений по совершенствованию прыжковой выносливости.	1	1,2	отработать упражнения
30	Изучение материальной части оружия, приемов и правил стрельбы, условий и порядка выполнения упражнений. Стрелковая подготовка в пневматическом тире.	1	2,3	отработать материал для реферата
31	Совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики профессиональной направленности.	1	2	отработать материал для комплекса
32	Оздоровительные ходьба и бег в соответствии с рекомендованным на занятиях режимом с целью повышения аэробной способности организма	1	2	отработать упражнения
33	Совершенствование приемов самомассажа.	1	2,3	отработать упражнения
34	Проведение студентами фрагментов занятий.	1	2,3	
35	Аэробика. Общеразвивающие упражнения, ходьба, бег, прыжки и танцевальные элементы.	1	2,3	отработать материал для комплекса
36	Разучивание и совершенствование комплекса упражнений с профессиональной направленностью из 25–30 движений.	1	2,3	отработать материал для комплекса
37	Сдача степ-тестов.	1	3	
38	Дифференцированный зачет.	1	3	
5 семестр (аудиторно – 28 ч.)				
1	Разучивание и совершенствование выполнения комплексов общеразвивающих упражнений оздоровительной направленности.	1	2,3	отработать материал для комплекса
2	Оздоровительная ходьба и бег.	1	2	занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП
3	Аэробика. Комплекс общеразвивающих упражнений.	1	2,3	занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП
4	Аэробика. Комплекс общеразвивающих упражнений.	1	2,3	отработать материал для комплекса
5	Совершенствование выполнения комплексов общеразвивающих упражнений оздоровительной направленности.	1	3	занятия в секциях по видам спорта,

				группах ОФП
6	Совершенствование выполнения комплексов общеразвивающих упражнений оздоровительной направленности.	1	3	занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП
7	Выполнение комплексов упражнений на гибкость.	1	3	отработать материал для комплекса
8	Выполнение комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья.	1		занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП
9	Выполнение комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья.	1	2,3	отработать материал для комплекса
10	Выполнение комплексов упражнений, направленных развитие силы.	1	2,3	занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП
11	Выполнение комплексов упражнений, направленных развитие силы.	1	2,3	отработать материал для комплекса
12	Выполнение комплексов упражнений, направленных коррекцию фигуры.	1	2,3	занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП
13	Выполнение комплексов упражнений, направленных коррекцию фигуры.	1	2,3	отработать материал для комплекса
14	Выполнение комплексов упражнений, направленных на дифференцировку силовых характеристик движений.	1	1,2	занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП
15	Выполнение комплексов упражнений, направленных на совершенствование регуляции мышечного тонуса.	1	1,2	отработать материал для комплекса
16	Выполнение комплексов упражнений, направленных на совершенствование воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп мышц.	1	1,2	занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП
17	Выполнение комплексов упражнений, направленных на совершенствование воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп мышц.	1	1,2	отработать материал для комплекса
18	Выполнение упражнений без отягощений и предметов, связанные с преодолением сопротивления собственного веса тела (звена).	1	1,2	отработка упражнений
19	Выполнение упражнений без отягощений и предметов, связанные с преодолением сопротивления собственного веса тела (звена).	1	2,3	отработка упражнений
20	Выполнение упражнений с гимнастическими предметами определенной конструкции и тяжести (мячи, палки, и т. п.);	1	2,3	отработка упражнений
21	Выполнение упражнений с гимнастическими предметами определенной конструкции и тяжести (мячи, палки, и т. п.);	1	2,3	отработка упражнений
22	Выполнение упражнений с партнером (в парах, тройках);	1	2,3	отработка упражнений

23	Выполнение упражнений с партнером (в парах, тройках);	1	2,3	отработка упражнений
24	Совершенствование техники выполнения упражнений.	1	2,3	отработка упражнений
25	Совершенствование техники выполнения упражнений.	1	2,3	отработка упражнений
26	Совершенствование техники выполнения упражнений.	1	2,3	отработка упражнений
27	Зачёт.	1	3	
28	Зачёт.	1	3	
6 семестр (аудиторно – 36 ч.)				
1	Мини- футбол. Правила игры.	1	2,3	отработка упражнений
2	Техника безопасности при игре.	1	2,3	отработка упражнений
3	Техника перемещений	1	2,3	отработка упражнений
4	Совершенствование техники перемещений	1	2,3	отработка упражнений
5	Совершенствование техники остановок	1	2,3	отработка упражнений
6	Совершенствование техники остановок	1	2,3	отработка упражнений
7	Обучение удару по летящему мячу.	1	1,2	отработка упражнений
8	Совершенствование техники удару по летящему мячу.	1	1,2	отработка упражнений
9	Совершенствование техники удару по летящему мячу.	1	1,2	отработка упражнений
10	Обучение технике различных ускорений.	1	2,3	отработка упражнений
11	Совершенствование техники различных ускорений	1	2,3	отработка упражнений
12	Совершенствование техники различных ускорений	1	2,3	отработка упражнений
13	Обучение технике остановок, поворотов.	1	2,3	отработка упражнений
14	Совершенствование техники остановок, поворотов.	1	2,3	отработка упражнений
15	Совершенствование техники остановок, поворотов.	1	2,3	отработка упражнений
16	Обучение удару боковой частью стопы.	1	2,3	отработка упражнений
17	Совершенствование ударов.	1	2,3	отработка упражнений
18	Техника и тактика игры.	1	2,3	отработка упражнений
19	Техника и тактика игры.	1	2,3	отработка упражнений
20	Матчевая игра.	1	2,3	отработка упражнений
21	Матчевая игра.	1	2,3	отработка упражнений
22	Гандбол. Правила игры.	1	3	отработка упражнений
23	Техника безопасности при игре	1	1	отработка

				упражнений
24	Обучение технике передвижений	1	2	отработка упражнений
25	Совершенствование техники передвижений.	1	2	отработка упражнений
26	Обучение технике остановок. поворотов, стоек.	1	2	отработка упражнений
27	Обучение технике остановок, поворотов, стоек.	1	2	отработка упражнений
28	Совершенствование техники бросков мяча.	1	2	отработка упражнений
29	Совершенствование техники бросков мяча.	1	2	отработка упражнений
30	Передача и ловля мяча.	1	2	отработка упражнений
31	Совершенствование тактики игры.	1	2,3	отработка упражнений
33	Совершенствование тактики игры.	1	2,3	отработка упражнений
34	Проведение студентами фрагментов занятий	1	3	отработка упражнений
35	Дифференцированный зачет.	1	3	
36	Дифференцированный зачет.	1	3	
7 семестр (аудиторно – 13 ч.)				
1	Совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики	1	2,3	отработать материал для комплекса
2	Разучивание и совершенствование выполнения комплексов для проведения физкультурной паузы; физкультурной минутки; микропаузы активного отдыха.	1	2,3	отработать материал для комплекса
3	Релаксационные упражнения, для снятия нервно-эмоционального перенапряжения и кратковременного отдыха.	1	2,3	отработка упражнений
4	Совершенствование ППФП, направленной на развитие выносливости	1	2,3	занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП
5	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса дыхательных упражнений.	1	2,3	занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП
6	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	1	2,3	отработать материал для комплекса
7	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений.	1	2,3	занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП
8	Совершенствование ППФП, координации двигательных действий	1	2,3	занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП
9	Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, не предельного веса, динамического характера).	1	2,3	отработать материал для комплекса

10	Подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре и т.п.).	1	1,2	отработка упражнений
11	Выполнение упражнений на развитие силы основных мышечных групп на силовых тренажерах.	1	2,3	отработка упражнений
12	Работа на тренажерах.	1	2,3	отработка упражнений
13	Зачёт.	1	3	
8 семестр (аудиторно – 13 ч.)				
1	Освоение простейших приемов психической саморегуляции.	1	3	
2	Освоение простейших приемов психической саморегуляции.	1	3	отработка упражнений
3	Разучивание комплексов упражнений для совершенствования быстроты реагирования.	1	3	отработать материал для комплекса
4	Бадминтон. Техника безопасности.Правила игры.	1	3	отработка упражнений
5	Бадминтон. Стойки, перемещения. Подача волана.	1	3	отработка упражнений
6	Бадминтон. Игра в паре.	1	3	отработка упражнений
7	Тренировка мышц по принципу «снизу вверх».	1	3	отработка упражнений
8	Тренировка всех мышц ног на велотренажере.	1	3	занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП
9	Тренировка всех мышц тела на гребной тренажере.	1	3	отработка упражнений
10	Тренировка мышц грудной клетки на тренажере для мышц грудной клетки.	1	3	отработка упражнений
11	Тренировка мышц брюшного пресса на тренажере для мышц брюшного пресса.	1	3	отработка упражнений
12	Тренировка мышц брюшного пресса на тренажере для мышц брюшного пресса.	1	3	отработка упражнений
13	Дифференцированный зачет.	1	3	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация учебной дисциплины осуществляется в учебном кабинете, 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», 2014.

2. АндрюхинаТ. В., Третьякова Н. В.Физическая культура. 10-11 классы. Учебник. Издательство: Русское слово – учебник. Серия: ФГОС. Инновационная школа. 2013.

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

Дополнительные источники:

1.Вайнер Э.Н. Валеология: учебник для студентов вузов/ Э.Н. Вайнер. - М.: Флинта, 2011.

2.Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: /Э.Н. Вайнер. – М.: Флинта: Наука,2009.

3.Голденков М. История зимних олимпиад: Дорога в Сочи: /М. Голденков. – Минск: Тетра Системс, 2011.

4.Купчинов, Р.И. Физическое воспитание: учеб. пособие для студентов подгот. и учеб.-тренировоч. групп учреждений обеспечивающих получение высш. образования/ Р.И. Купчинов. – Минск: Тетра Системс, 2006.

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>

<http://www.biblioclub.ru/book/>

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
уметь:		
- 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
знать:		
- 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 2.	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Наблюдение за организацией работы в процессе занятий, за умением применять теорию на практике
ОК 3.	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	
ОК 4.	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	
ОК 6.	Работать в коллективе, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	
ОК 8.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	

