



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
В Г. ТАГАНРОГЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ПИ (филиал) ДГТУ в г. Таганроге



УТВЕРЖДАЮ
Директор _____ А.К.Исаев
«08» _____ 2015 г.
Per. № _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По учебной дисциплине: БД.07 Физическая культура
По специальности 22.02.06 «Сварочное производство»
Форма и срок освоения: ППССЗ: очная, 3 года 10 месяцев
Максимальное количество учебных часов –175час.
Всего аудиторных занятий –117час.

Из них в семестре:	1 семестр	2 семестр
Лекции –	8 час.	час.
Лабораторные занятия –	час.	час.
Практические занятия –	40 час.	69 час.
Курсовое проектирование	час.	час.
Контрольные работы -	час.	час.

Всего часов на самостоятельную работу и консультации -58 час.

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

Экзамен –семестр
Экзамен квалификационный - семестр
Зачет –1 семестр
Дифференцированный зачет – 2 семестр
Форма контроля _____ - семестр
Адреса электронной версии программы _____

Таганрог
2015 г.

Лист согласования

Рабочая программа производственной практики разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 22.02.06 Сварочное производство

Разработчик(и):

Преподаватель

«28» 08 2015 г.



Т.В. Пентукова

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании цикловой (методической) комиссии «ОГСЭиЕН»

Протокол № 1 от «31» 08 2015 г.

Председатель цикловой методической комиссии

«31» 08 2015 г.



Ю.А.Раскошная

Согласовано:

Зам. директора по УМР

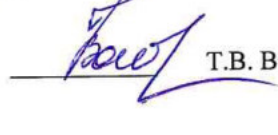
«31» 08 2015 г.



Д.И.Стратан

Зав. УМО

«31» 08 2015 г.



Т.В. Воловская

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	ПРОГРАММЫ	УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И ДИСЦИПЛИНЫ	ПРИМЕРНОЕ	СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ	4
3. УСЛОВИЯ 11	РЕАЛИЗАЦИИ	УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	
4. КОНТРОЛЬ И ДИСЦИПЛИНЫ	ОЦЕНКА	РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ	14

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ «Сварочное производство»

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по всем специальностям СПО, в рамках реализации ОПОП СПО 22.02.06 «Сварочное производство»

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

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла ОПОП СПО углублённой подготовки.

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

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

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

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности; • предметных:
 - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
 - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
 - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
 - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
 - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.4 Компетенции, формируемые в ходе выполнения программы (дисциплины, междисциплинарного курса, профессионального модуля)

ОК

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

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 и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ДИСЦИПЛИНЫ:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 175 часов , в том числе:
обязательной практической учебной нагрузки обучающегося 117 часов;
самостоятельной работы обучающегося 58 часов .

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1	Содержание учебного материала	10	
<p>Научно-методические основы формирования физической культуры личности</p> <p>Тема 1.1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся 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 в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p> <p>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.</p> <p>Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений</p>	4	1
Раздел 2	Содержание учебного материала	6	
Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
<p>Тема 2.1.</p> <p>Лёгкая атлетика</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>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 с места разбега согнув ноги. Метание гранаты 500гр(д) 700гр (ю) Кросс 2000м(д) 3000м(ю)</p> <p>Практические занятия</p> <p>Обучение технике бега на короткие дистанции 30-60-100м.</p>	32	2
Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	<p>Дальнейшее обучение технике бега на короткие дистанции 30-60-100м. выполнение норм физ. Подготовленности, кросс 1000м.</p> <p>Обучение технике метания гранаты, низкий старт, стартовый разгон, финиширование, бег</p>		

	<p>100м.</p> <p>Совершенствование техники метания гранаты, эстафетный бег 4*100м, бег в равномерном темпе 2000м (д), 3000м(ю)</p> <p>Обучение технике бега на средние дистанции 1000м на время, прыжки в длину с места, разбега</p> <p>Совершенствование техники метания гранаты, прыжка в длину с разбега бег 2000м (д), 3000(ю) на время</p> <p>Выполнение учебных норм в беге, прыжках, метании</p> <p>Практические занятия по лёгкой атлетике.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. На каждом занятии планируются решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: <ul style="list-style-type: none"> -воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой. <p>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий</p>	<p>6</p> <p>34</p>	
<p>Тема 2.2. Спортивные игры Баскетбол</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Передача мяча. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди ,высокого мяча, с отскоком от пола. 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. Тактика игры в защите. Двусторонняя игра.</p>	<p>2</p>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	<p>Практические занятия</p> <p>ТБ по баскетболу. Стойки игрока остановки передвижения передача мяча на месте и в движении</p> <p>Обучение техники ловли и передачи мяча на месте в движении обучение техники ведения мяча</p> <p>Совершенствование техники ведения мяча два шага бросок в кольцо броски мяча в кольцо с различных дистанций</p> <p>Совершенствование техники ведения мяча ведение мячом ведение с изменением направления</p> <p>Обучение техники игры в нападении и защите владение мячом вырывание выбивание игра в баскетбол</p> <p>Обучение правилам игры в баскетбол судейство соревнований ведение протокола игры учебная игра в баскетбол</p> <p>Совершенствование техники игры в нападении и защите командные действия учебная игра в баскетбол</p> <p>Выполнение учебных нормативов в ведении мяча бросков мяча в кольцо учебная игра в баскетбол</p> <p>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол в процессе самостоятельных занятий</p>	28	
<p>Тема 2.3.</p> <p>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание</p> <p>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</p> <p>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. 2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений 	8	
<p>Наименование</p>	<p>Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия,</p>	Объем	Уровень

разделов и тем	самостоятельная работа обучающихся	часов	освоения
Тема 2.4. Спортивные игры Волейбол	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Стойки в волейболе, перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.</p> <p>Практические занятия</p> <p>История развития волейбола ТБ на уроках физкультуры по волейболу обучение стойкам перемещениям обучение верхней передачи мяча</p> <p>Дальнейшее обучение верхней передачи мяч в парах обучение приёму мяча снизу игра в волейбол</p> <p>Совершенствование техники верхней передачи мяча в парах приём мяча снизу обучение нижней прямой подачи</p> <p>Передача мяча в парах тройка на месте в движении совершенствование техники верхней передачи мяча</p> <p>Совершенствование техники игры в волейбол передача мяча через сетку в парах тройках подачи мяча</p> <p>Обучение правилам игры в волейбол учебная игра в волейбол</p> <p>Совершенствование техники и практики игры в волейбол передача мяча подача мяча игра в волейбол</p> <p>Совершенствование техники владения мячом выполнение учебных норм волейболу</p> <p>Выполнение учебных норм по волейболу учебная игра в волейбол, зачётное занятие</p> <p>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.</p> <p>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:</p> <p>-воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми.</p> <p>-воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми.</p> <p>-воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.</p>	34	
		28	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<p>Тема 2.4. Спортивные игры Волейбол</p>	<p>Содержание учебного материала Стойки в волейболе, перемещение по площадке. подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.</p> <p>Практические занятия</p> <p>История развития волейбола ТБ на уроках физкультуры по волейболу обучение стойкам перемещениям обучение верхней передачи мяча</p> <p>Дальнейшее обучение верхней передачи мяч в парах обучение приёму мяча снизу игра в волейбол</p> <p>Совершенствование техники верхней передачи мяча в парах приём мяча снизу обучение нижней прямой подачи</p> <p>Передача мяча в парах тройка на месте в движении совершенствование техники верхней передачи мяча</p> <p>Совершенствование техники игры в волейбол передача мяча через сетку в парах тройках подачи мяча</p> <p>Обучение правилам игры в волейбол учебная игра в волейбол</p> <p>Совершенствование техники и практики игры в волейбол передача мяча подача мяча игра в волейбол</p> <p>Совершенствование техники владения мячом выполнение учебных норм волейболу</p> <p>Выполнение учебных норм по волейболу учебная игра в волейбол, зачётное занятие</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: <p>-воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.</p>	34	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	<p>-воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.</p> <p>4. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.</p> <p>5. После изучение техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.</p> <p>6. В процессе занятий по спортивным играм каждым студентом проводится самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм</p> <p>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Совершенствование техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных занятий обучающихся.</p>	6	
<p>Тема 2.5.</p> <p>Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологически</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели критерии оценки, использования 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. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств</p> <p>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</p> <p>1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.</p> <p>Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.</p>	8 2 6	
<p>Тема 2.6.</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	8	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<p>Средства физической культуры в регулировании работоспособности физической культуры в деятельности специалиста</p>	<p>Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений СПО. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.</p> <p>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</p>	<p>2</p> <p>6</p>	
<p>1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.</p>	<p>Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.</p>		
<p>Тема 2.7. Гимнастика</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Строевые упражнения на месте, в движении, перестроения из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре, повороты на лево, на право, кругом, на месте, в движении. Акробатика: кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, мост из положения стоя, лёжа (комбинации из изученных элементов) Опорный прыжок: прыжок ноги врозь, вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Бревно: ходьба по бревну, повороты, приседания. Махи, приставной шаг, переменный шаг, соскок прогнувшись.(комбинации из изученных элементов) Кольца: размахивание в висе, вис на прямых руках, вис прогнувшись, вис углом, стойка на руках, соскок махом назад.</p> <p>Практические занятия</p> <p>Строевые упражнения на месте совершенствование техники выполнения опорного прыжка обучение элемента акробатики</p> <p>Строевые упражнения обучение элементам акробатики совершенствование техники выполнения опорного прыжка</p> <p>Строевые упражнения совершенствование технике выполнения опорного прыжка обучение комбинациям на бревне акробатика</p> <p>Совершенствование техники элементов на бревне обучение упражнения на кольцах перекладине</p> <p>Обучение упражнения на брусьях бревне совершенствование гимнастических элементов</p>	<p>2</p> <p>34</p>	<p>2</p>

<p>на кольцах перекладине</p>		
<p>Совершенствование техники выполнения гимнастических элементов на снарядах бревно кольца брусья</p>		
<p>Выполнение учебных норм на снарядах опорный прыжок кольца бревно брусья</p>		
<p>Выполнение зачётных комбинаций на снарядах</p>		
<p>На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций</p>		
<p>1. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p>		
<p>2. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:</p>		
<p>-воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами гимнастики. -воспитание координации движений в процессе занятий.</p>		
<p>3. На каждом занятии выполняется разученная комбинация различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности.</p>		
<p>4. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия.</p>		
<p>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</p>		8
<p>1. Совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий</p>		175

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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

Спортивное оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,

оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);

оборудование для занятий гимнастикой (скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для плавания: плавательный бассейн; раздевалки, душевые кабины.. Оборудование для плавания: хронометры, плавательные доски, круги, ласты, колобашки и т.п.; спасательное оборудование и инвентарь (шесты, спасательные круги, спасательные шары и т.п.).

3.2 Информационное обеспечение обучения

Карта методического обеспечения дисциплины

№	Автор	Название	Издательство	Гриф издания	Год издания	Кол-во в библиотеке	Наличие на электронных носителях	Электронные уч. пособия
1	2	3	4	5	6	7	8	9
3.2.1 Основная литература								
3.2.1.1	Евсеев Ю.И.	Физическая культура	Ростов н/Дону Феникс	МО РФ	2002	1		
3.2.1.2	Бароненко В.А. Рапопорт Л.А.	Здоровье и физическая культура студента	Альфа-М		2003	2		
3.2.2 Дополнительная литература								
3.2.2.1	Ильинич В.И.	Физическая культура студента	г. МоскваГардарики		2003	5		
3.2.2.2	Жилкин А.И.	Легкая атлетика	г. МоскваАкадемия		2003	1		
3.2.3 Периодические издания								
3.2.3.1								
3.2.4 Практические (семинарские) и (или) лабораторные занятия								
3.2.4.1	Озолина	Легкая	Физкультура и		2009	1		

	Н.Г.	атлетика	спорт г.Москва					
3.2.4.2	Коробов А.В.	Школа легкой атлетики	Физкультура и спорт г.Москва		2009	3		
3.2.5 Курсовая работа (проект)								
3.2.5.1								
3.2..6 Контрольные работы								
3.2.6.1								
3.2.7 Программно-информационное обеспечение, Интернет-ресурсы								
3.2.7.1	Клименк о П.И.	Электронны е лекции «Физкультур а и спорт»	ЦДО СКИФ г. Ростов-н/Дону		2012			www.donstu.ru
3.2.7.2	Визитий Н.И.	Теория физической культуры	г. Санкт- Петербург		2009			http://www.biblioclub.ru
№	Автор	Название	Издательство	Гриф изда ния	Год издани я	Кол-во в библиот еке	Наличие на электронн ых носителях	Электронные уч. пособия
1	2	3	4	5	6	7	8	9
3.2.1 Основная литература								
3.2.1 .1								
3.2.2 Дополнительная литература								
3.2.2 .1.								
3.2.3 Периодические издания								
3.2.3 .1								
3.2.4 Практические (семинарские) и (или) лабораторные занятия								
3.2.4 .1								
3.2.5 Курсовая работа (проект)								
3.2.5 .1								
3.2..6 Контрольные работы								
3.2.6 .1								
3.2.7 Программно-информационное обеспечение, Интернет-ресурсы								

14.Носов В.В.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни. <p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта. 	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> практические задания по работе с информацией домашние задания проблемного характера ведение календаря самонаблюдения. <u>Оценка</u> подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха. <hr/> <p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; тестирование в контрольных точках. <p>Лёгкая атлетика.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование);</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p>Атлетическая гимнастика (юноши) / Гимнастика с элементами акробатики (девушки)</p>

Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с само отягощениями.

Плавание.

Оценка техники плавания способом:

- кроль на спине;
- кроль на груди;
- брасс.

Оценка техники:

- старта из воды;
- стартового прыжка с тумбочки.;
- поворотов.

4. Проплавание избранным способом дистанции 400 м без учёта времени.

Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.

Для этого организуется тестирование в контрольных точках:

На входе - начало учебного года, семестра;

На выходе - в конце учебного года,

семестра, изучения темы программы.

