



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

201 5 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По учебной дисциплине: БД.05 Физическая культура
По специальности 15.02.08 «Технология машиностроения»
Форма и срок освоения ППССЗ: очная, 3 года 10 месяцев
Максимальное количество учебных часов – 175 час.
Всего аудиторных занятий – 117 час.

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
Адреса электронной версии программы _____

Таганрог
201 5 г.

Лист согласования

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО)
15.02.08 «Технология машиностроения»

Разработчик(и):

Преподаватель

«28 08» 2015 г.



С.Л. Атанов

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

Протокол № 1 от «31» 08 2015 г.

Председатель цикловой методической комиссии

«31» 08 2015 г.

В.А. Киселев



Согласовано:

Зам. директора по УМР

«31» 08 2015 г.

Д.И. Стратан

Зав. УМО

«31» 08 2015 г.



Т.В. Воловская

СОДЕРЖАНИЕ

1	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3	ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
4	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
5	ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ	12
6	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1 Паспорт рабочей программы

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 15.02.08 «Технология машиностроения»

1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла ИПССЗ СПО для занятий по физической культуре в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования, при подготовке квалифицированных специалистов среднего звена.

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)

ПК- профессиональные

ОК- общие

ОК

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

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

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 117 часов, в том числе:

Всего аудиторных занятий –117час.;

Самостоятельной работы обучающегося и консультации 58 часов

Программа «Физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Программа содержит теоретическую и практическую части. Теоретический материал имеет валеологическую и профессиональную направленность. Его освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: ознакомление обучающихся с основами валеологии; формирование установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья и профессиональной активности; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации обучающихся, на которых по результатам тестирования помогает определить индивидуальную двигательную нагрузку с оздоровительной и профессиональной направленностью.

Учебно-тренировочные занятия содействуют развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма, укреплению здоровья обучающихся, а также предупреждению и профилактике профессиональных заболеваний.

Критерием освоения студентом учебного материала является оценка результатов выполнения нормативов, контрольных заданий и упражнений.

Содержание программного материала состоит из курсов: лёгкая атлетика, баскетбол, волейбол, гимнастика, футбол.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	175
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
теория	8
практические занятия	109
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
Самостоятельная работа и консультации обучающегося (всего)	58
в том числе:	
<u>Внеаудиторная самостоятельная работа:</u> занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю Консультации	8
Промежуточная аттестация в форме зачетов и дифференцированного зачета	

2.3 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
Введение. Теория: «Физическая культура в средних учебных заведениях» Техника безопасности			
Раздел 1			
Научно-методические основы формирования физической культуры личности			
Тема 1.1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Содержание учебного материала		
	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, алкоголя, 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. «Инструктаж по ТБ на занятиях бега на короткие дистанции»	6	1
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 2	Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.	5	
	Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений		
	Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		
Тема 2.1.			
Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала	2	
	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)		2

	3000м(ю)			
	Практические занятия		30	
	Д/а ОРУ. Специальные упражнения бегуна. Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт. Обучение специальным упражнениям бегуна. Обучение технике бега на короткие дистанции 30-60-100м.			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и практические занятия	Объем часов	Уровень освоения
	Л/а ОРУ. Специальные упражнения бегуна. Техника бега на короткие дистанции: 4х50м н/с, 4х50 с ходу, повторный бег 2х100м		
	Л/а ОРУ. Развитие скорости. Высокий старт. Бег низкого и высокого старта: 3х100м, 2х200м, 1х400м.		
	Л/а ОРУ. Контрольное занятие: бег 100м, 500(дев.), 1000 (юн). Техника прыжков в длину.		
	Обучение технике бега на средние дистанции 1000м на время, прыжки в длину с мест Л/а ОРУ. Прыжковые упражнения. Техника прыжков в длину. Кроссовая подготовка. Обучение специальным упражнениям прыжков в длину.		
	Л/а ОРУ. Развитие прыгучести. Специальные упражнения прыгуна. Техника прыжков в длину. Кроссовая подготовка. Л/а Развитие прыгучести. Техника прыжков в длину. Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. Л/а ОРУ. Эстафетный бег: техника передачи палочки в шаг, в ½ скорости, в полную скорость. Подвижные игры Л/а ОРУ. Эстафетный бег: 4х100м, 4х400м. Подвижные игры. Л/а ОРУ, Развитие выносливости: 5х1000м(юн.), 3х1000м (дев.) Подвижные игры Л/а ОРУ. Развитие выносливости: 6х1000 м. (юн.), 4х1000 м (дев.) Подвижные игры. Л/а ОРУ. Развитие выносливости: 6х1000 м. (юн.), 4х1000 м (дев.) Подвижные игры. Л/а ОРУ. Марш-бросок: 6км (юн.), 3 км (дев.) Тренировка в зачетных видах. Подвижные игры. Л/а ОРУ. Прием зачетных нормативов 3км (юн.), 2 км.(дев.) Подвижные игры. Л/а ОРУ. Прием зачетных нормативов 100м, 500м (дев.), 1000м (юн.) Подвижные игры.		
	1. На каждом занятии планируется 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: -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. Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся			
		5	
	Тема 2.2. Спортивные игры Баскетбол	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий Содержание учебного материала Перемещение по площадке. 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. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. <i>Ручной мяч</i> Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с отскоком от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.	2
Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и практические занятия	Объем часов	Уровень освоения
	Практические занятия Спортигры. Баскетбол ОРУ, Обучение передачам мяча двумя руками от груди, одной от плеча из-за головы. Обучение ведению мяча. «Инструктаж по ТБ на занятиях спортигры баскетбол»	6	

Б/б ОРУ. Обучение передачи мяча в тройках со сменой мест. Обучение технике двух шагов.

Совершенствование те Б/б ОРУ. Совершенствование передач, ведения, обучение быстрому прорыву в тройках.Б/б Совершенствование остановок, поворотов. Обучение личной защите.

	Б/б ОРУ. Совершенствование передач мяча в тройках со сменой мест. Обучение остановкам, поворотам на впереди и сзади стоящей ноге. Совершенствование быстрого прорыва, обучение технике защиты стойка, перехват, накрывание, Выбивание, вырывание. Прием зачетных нормативов.	
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	5
	Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол в процессе самостоятельных занятий	
Тема 2.3. Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала	
	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание	5
	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	
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	
	1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. 2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	
Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и практические занятия	Объем часов
Тема 2.4. Спортивные игры Волейбол	Содержание учебного материала 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.	30
Практические занятия		

	ОРУ. Стойки, остановки, перемещения. Передачи сверху, снизу.	
	Совершенствование перемещений. Передачи сверху, снизу, у стены, в парах	
	Передачи сверху, снизу, в парах, тройках.	
	Передачи сверху в прыжке, за голову, в движении. Поддача.	
	Совершенствование передач сверху, снизу. Поддачи, прием с подачи.	
	Передачи сверху, снизу, в движении через сетку. Поддачи, прием с подачи.	
	Подвижные игры для совершенствования передач. Поддачи, прием с подачи.	
	Совершенствование передач. Обучение нападающему удару.	
	Совершенствование передач, подача, нападающий удар.	
	Функции игроков. Расстановка на поле.	
	Совершенствование передач, подачи, нападающий удар. Обучение игре на три удара.	
	Совершенствование техники нападения. Игра на три удара (специальные упражнения).	
	Тренировка зачетных упражнений.	
	Прием зачетных упражнений (передачи сверху, снизу, подача).	
	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:	
	-воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми.	
	-воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми.	
	-воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.	
Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и практические занятия	Объем часов
		Уровень освоения

-воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.

4. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на

	счёт.		
	5. После изучение техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.		
	6. В процессе занятий по спортивным играм каждым студентом проводится самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм	10	
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся		
	Совершенствование техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных занятий обучающихся.5		
	Содержание учебного материала		
Тема 2.5. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	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 методологических 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		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся		
	1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	10	
Тема 2.6.	Содержание учебного материала		
Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и практические занятия	Объем часов	Уровень освоения

Средства физической культуры в Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений СПО. Динамика работоспособности обучающихся в

регулировании работоспособности физической культуры в деятельности специалиста	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. Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся		
	1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.	5	
	Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.		
Тема 2.7.	Содержание учебного материала		
Гимнастика	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.		2
	Практические занятия	43	
	Элементы акробатики: кувырок вперед, назад, стойки. Комплекс ОФП. «Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастики».		
	Элементы акробатики: кувырки, стойка, мостик. Опорный прыжок через козла. ОФП.		
	Элементы акробатики. Опорный прыжок. ОФП.		
	Тренировка зачетных упражнений. ОФП.		
	/а Разминочный бег. ОРУ. Специальные упражнения бегуна. Бег на короткие дистанции с низкого, высокого старта. Подвижные игры.		

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного 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; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в настольный теннис;
- ☐ гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов учебной дисциплины осуществляется в процессе проведения практических занятий, а так же выполнения учебных контрольных нормативов по различным разделам программы с учётом информационных особенностей обучающихся

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен знать/понимать: ☐ влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычки увеличение продолжительности жизни; ☐ способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; ☐ правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	<u>Формы контроля обучения:</u> – 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.
уметь: выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической ☐ выполнять простейшие приемы самомассажа; ☐ проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; ☐ преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; ☐ осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; ☐ выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой	Методы оценки результатов: - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. Лёгкая атлетика. бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. Спортивные игры. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.

☐ повышения работоспособности,
сохранения и укрепления здоровья.

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

- ☐ Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- ☐ Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- ☐ Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- ☐ Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- ☐ Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- ☐ Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- ☐ Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- ☐ Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- ☐ Уметь выполнять упражнения:
 - ☐ сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
 - ☐ подтягивание на перекладине (юноши);
 - ☐ поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - ☐ прыжки в длину с места;
 - ☐ бег 100 м;
 - ☐ бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
 - ☐ тест Купера — 12-минутное передвижение;
 - ☐ плавание — 50 м (без учета времени);
 - ☐ бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

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

№ п/п	Физичес кие способно сти	Контроль ное упражнен ие (тест)	Возра ст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16- 17	4,4 и выше 4,3	5,1–4,8 5,0–4,7	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9–5,3 5,9–5,3	6,1 и ниже 6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16- 17	7,3 и выше 7,2	8,0–7,7 7,9–7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3–8,7 9,3–8,7	9,7 и ниже 9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16- 17	230 и выше 240	195–210 205–220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170–190 170–190	160 и ниже 160
4	Выносливость	6- минутный бег, м	16- 17	1500 и выше 1500	1300– 1400 1300– 1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050– 1200 1050– 1200	900 и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16- 17	15 и выше 15	9–12 9–12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12–14 12–14	7 и ниже 7
6	Силовые	Подтягива ние: на высокой перекладин е из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладин е из виса лежа, количество раз (девушки)	16- 17	11 и выше 12	8–9 9–10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13–15 13–15	6 и ниже 6

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: — утренней гимнастики; — производственной гимнастики; — релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

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	Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л.	Физическая культура	ОИЦ Академия		2016	25		
3.2.1.2	/ Р.М. Кадыров, Д.В. Морщинына	Теория и методика физической культуры	Москва : КноРус		2019			https://www.book.ru/book/93048
3.2.1.3	В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий	Физическая культура	Москва : КноРус		2018			https://www.book.ru/book/92624
3.2.2 Дополнительная литература								
3.2.2.1.	Чертов, Н.В.	Физическая культура	Издательство Южного федерального университета		2012			http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131
3.2.2.2.	Небытова, Л.А.	Физическая культура	Ставрополь : СКФУ		2017			http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844
	Е.Е. Ачкасов,	Гигиена физической	Санкт-Петербург : СпецЛит		2013			

	И.В. Быков , А.Н. Гансб ургски й и др.	культур ы и спорта						
3.2.3 Периодические издания								
3.2. 3.1								
3.2.4 Практические (семинарские) и (или) лабораторные занятия								
3.2. 4.1								
3.2. 4.2								
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								