Приложение 3.7

Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация «Бизнес-колледж «Лидер»
(АНПОО «Бизнес-колледж «Лидер»)

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

г.Находка

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 05 февраля 2018 г. N 69.,

Организация-разработчик: Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация «Бизнес-колледж «Лидер».

Разработчик: _____, преподаватель.

Утверждена заместителем директора
по учебно-методической работе _____ А.В. Мокеичева

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 5

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ 20

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ..... 22

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины **Физическая культура** является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании по программам повышения квалификации и переподготовки.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина Физическая культура относится к группе общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

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

Рабочая программа ориентирована на достижение следующих **целей:**

− 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 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;

Достижение этих целей предусматривает решение следующих **задач:**

− создание целостного представления о физической культуре общества и личности, ее роли в личностном, социальном и профессиональном развитии специалиста;

− приобретение основ теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование их средств, форм и методов;

− формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни;

− воспитание нравственных, физических, психических качеств и свойств, необходимых для личностного и профессионального развития;

− обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся 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;

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 160 часа, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 4 часа;

- самостоятельная работа обучающегося 156 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Наименования разделов учебной дисциплины	**Всего часов** *(макс. учебная нагрузка)*	**Объем времени, отведенный на освоение учебной дисциплины**		
		Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося		**Самостоятельная работа обучающегося**
		Всего часов	**в т.ч. практические занятия**	**Всего,** часов
1	2	3	4	5
Раздел 1 Легкая атлетика	**40**	**1**		**39**
Раздел 2 Волейбол	**40**	**1**		**39**
Раздел 3 Баскетбол	**40**	**1**		**39**
Раздел 4 Гимнастика	**40**	**1**		**39**
Всего: *Итоговая аттестация в форме* ***1 семестр - зачет*** ***2 семестр - дифференцированный зачёт***	**160**			**156**

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)		Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1 Легкая атлетика			**40**	
	Содержание учебного материала			
	1.	1.1.Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья . **Введение** Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.	2	2
	2.	1.2.Бег на короткую дистанцию 100м *Бег на короткие и средние дистанции*. Совершенствование техники бега и тренировка в беге на средние дистанции. Тренировка в кроссовом беге. Бег на 300- 600м в переменном темпе. Повторный бег на 150 - 200м. Бег с учетом времени на различных дистанциях. бучение и совершенствование техники бега и тренировка в беге на короткие дистанции. Бег с низкого старта на 0—60 м; бег с хода на 20—40-м; бег на 100—200 м с максимальной скоростью. Бег на короткую дистанцию 100м. .Н.	2	2
	3.	1.3.Бег на короткую дистанцию 100м *Бег на короткие и средние дистанции*. Совершенствование техники бега и тренировка в беге на средние дистанции. Тренировка в кроссовом беге. Бег на 300- 600м в переменном темпе. Повторный бег на 150 - 200м. Бег с учетом времени на различных дистанциях. бучение и совершенствование техники бега и тренировка в беге на короткие дистанции. Бег с низкого старта на	2	2
	4.	1.4.Метание гранаты. Метание гранаты с места, метание гранаты в шаге, метание гранаты с разбега. Акцент на финальное усилие рукой. Обучение и совершенствование тренировки в метании гранаты.	4	2
	5.	1.5.Метание гранаты. Метание гранаты с места, метание гранаты в шаге, метание гранаты с разбега. Акцент на финальное усилие рукой. Обучение и совершенствование тренировки в метании гранаты.	2	2
	6.	1.6.Передача эстафетной палочки. бучение передачи эстафетной палочки, техника держания эстафетной палочки, вкладывание эстафетной палочки в уку партнера(на месте, на ходу, на бегу), передача палочки в зоне при малой и большой скорости бега, бег по истанции с передачей эстафетной палочки 4×100	2	2

	7.	1.7.Бег на средние дистанции 400м К.Н. Обучение и совершенствование техники бега тренировка. Переменный бег с различным соотношением отрезков интенсивного и свободного бега (сумма отрезков интенсивного бега 600—1000 м). Повторный бег на отрезках 150—200 м с различными паузами отдыха. Равномерный бег по дорожке стадиона и на местности (кросс). Повторный бег по повороту дорожки на различных отрезках дистанции с различной скоростью в переменном	4	2
	8.	1.8.Бег на длинную дистанцию 2000-3000м Контрольный бег на различные дистанции. Совершенствование техники высокого старта на повороте дорожки. Подготовка к бегу на 3000 м (юноши) и на 2000 м (девушки). бучение и совершенствование техники бега, выработка выносливости	2	2
	9.	1.9.Бег на средние дистанции 800-1000м К.Н. бучение и совершенствование техники бега тренировка. Переменный бег с различным соотношением отрезко нтенсивного и свободного бега (сумма отрезков интенсивного бега 600—1000 м).	2	3
	10.	1.10.Бег на длинную дистанцию 2000-3000м Подготовка к бегу на 3000 м (юноши) и на 2000 м (девушки). Обучение и совершенствование техники бега, выработка выносливости.	2	3
	11.	1.11.Бег на длинную дистанцию 2000-3000м Совершенствование техники бега, выработка выносливости. Подготовка к бегу на 3000 м (юноши) и на 2000 м (девушки).	2	3
	12.	1.12.Прыжки в высоту способом «перешагивания». Длина разбега и его угол к планке. Место отталкивания. Наклон туловища с поворотом в сторону толчковой ноги, навыки приземления. Обучение техники прыжка в высоту.	4	3
	13.	1.13.Прыжки в высоту способом «перешагивания». Совершенствование техники прыжка в высоту. Длина разбега и его угол к планке. Место отталкивания. Наклон туловища с поворотом в сторону толчковой ноги, навыки приземления.	2	2
	14.	1.14.Прыжки в высоту способом «перешагивания». Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Длина разбега и его угол к планке. Место отталкивания. Наклон туловища с поворотом в сторону толчковой ноги, навыки приземления.	2	2

	15.	1.15.Прыжки в высоту способом «перешагивания». Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Длина разбега и его угол к планке. Место отталкивания. Наклон туловища с поворотом в сторону толчковой ноги, навыки приземления.	2	2
	16.	1.16. Кроссовая подготовка Совершенствование техники бега. Равномерный бег по дорожке стадиона и на местности (кросс). Подготовка к бегу на 3000 м (юноши) и на 2000 м (девушки).	2	2
	17.	1.17. Эстафетный бег Обучение и совершенствование передачи эстафетной палочки, техника держания эстафетной палочки, вкладывание эстафетной палочки в руку партнера(на месте, на ходу, на бегу), передача палочки в зоне при малой и большой скорости бега, бег по дистанции с передачей эстафетной палочки 4×100	2	2
	18.	1.18. Бег на короткую дистанцию100м. Совершенствование техники бега и тренировка в беге на средние дистанции. Тренировка в кроссовом беге. Бег на 300- 600м в переменном темпе. Повторный бег на 150 - 200м. Бег с учетом времени на различных дистанциях.	2	2
	19.	1.19. Бег на короткую дистанцию100м Совершенствование техники бега и тренировка в беге на средние дистанции. Тренировка в кроссовом беге. Бег на 300- 600м в переменном темпе. Повторный бег на 150 - 200м. Бег с учетом времени на 100м.	2	2
	20.	1.20. Бег на короткую дистанцию 400м. Совершенствование техники бега. Равномерный бег по дорожке стадиона и на местности (кросс). Повторный бег по повороту дорожки на различных отрезках дистанции с различной скоростью в переменном режиме. Контрольный бег 400м.	2	2
	21.	1.21. Кроссовый бег на 800-1000м. Совершенствование техники бега. Контрольный бег 800-1000м.	2	3
	22.	1.22. Кроссовая подготовка Совершенствование техники бега. Равномерный бег по дорожке стадиона и на местности (кросс). Подготовка к бегу на 3000 м (юноши) и на 2000 м (девушки).	3	2
	Все занятия практические			
Раздел 2 Волейбол	**Содержание учебного материала**		40	

	2.1.Передвижения, прием и передача мяча. *Перемещения:* совершенствование различных перемещений. *Передача мяча:* передача снизу двумя руками; передача мяча, отскочившего от сетки. Передача мяча на заданную высоту. Верхняя и нижняя передача мяча над собой, от стены, в парах, через сетку в парах. Обучение и совершенствование техники выполнения передач.	2	2
	2.1.Передвижения, прием и передача мяча. *Перемещения:* совершенствование различных перемещений. *Передача мяча:* передача снизу двумя руками; передача мяча, отскочившего от сетки. Передача мяча на заданную высоту. Верхняя и нижняя передача мяча над собой, от стены, в парах, через сетку в парах. Обучение и совершенствование техники выполнения передач	2	2
	2.2.Передвижения, прием и передача мяча. ОФП-К.Н. *Перемещения:* совершенствование различных перемещений. *Передача мяча:* передача снизу двумя руками; передача мяча, отскочившего от сетки. Передача мяча на заданную высоту. Верхняя и нижняя передача мяча над собой, от стены, в парах, через сетку в парах. Обучение и совершенствование техники выполнения передач. ОФП- К.Н.	2	2
	2.3.Передвижения, прием и передача мяча. Передвижения, прием и передача мяча сверху и снизу на месте и в движении. *Перемещения:* совершенствование различных перемещений. *Передача мяча:* передача снизу двумя руками; передача мяча, отскочившего от сетки. Передача мяча на заданную высоту. Верхняя и нижняя передача мяча над собой, от стены, в парах, через сетку в парах. Обучение и совершенствование техники выполнения передач.	4	2
	2.4..Передвижения, прием и передача мяча. Передвижения, прием и передача мяча сверху и снизу на месте и в движении. *Перемещения:* совершенствование различных перемещений. *Передача мяча:* передача снизу двумя руками; передача мяча, отскочившего от сетки. Передача мяча на заданную высоту. Верхняя и нижняя передача мяча над собой, от стены, в парах, через сетку в парах. Обучение и совершенствование техники выполнения передач.	4	2

	2.5Подача мяча. Игра. Зачет. Нижняя прямая и верхняя прямая подача – на точность и силу Обучение и совершенствование техники выполнения передач. ачет. Прием и передача мяча двумя руками сверху, снизу над собой - 15-20-25раз;	4	2
	2.6.Подача мяча. Игра. Нижняя прямая и верхняя прямая подача – на точность и силу Обучение и совершенствование техники выполнения передач.	4	2
	2.7.Подача мяча. Нижняя прямая и верхняя прямая подача – на точность и силу Обучение и совершенствование техники выполнения передач.	4	2
	2.8.Техника, тактика нападения. Игра. Техника и тактика в нападении. Игра в нападении с первой и второй передач игроками линии нападения. Игра в нападении со второй передачи игроком задней линии, выходящим к сетке. Системы нападения и рациональное их применение. Обучение и совершенствование нападающего удара и блокирования.	4	2
	2.9.Техника, тактика нападения. Игра. Зачет. Игра в нападении с первой и второй передач игроками линии нападения. Игра в нападении со второй передачи игроком задней линии, выходящим к сетке. Системы нападения и рациональное их применение. Обучение и совершенствование нападающего удара и блокирования. Зачет. - Прием и передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах - 10-15-20 раз; - Передача мяча двумя руками сверху и снизу назад (техника)	4	2
	2.10 Техника, тактика защиты. Игра. Обучение и совершенствование. Страховка при нападающем ударе и блокировании. Расположение игроков задней линии при блокировании. Прикрытие слабого игрока при приеме им мяча с подачи. Ознакомление с системами защиты. Прикрытие слабого игрока при приеме им мяча с подачи. Ознакомление с системами защиты.	4	2

	2.11. Техника, тактика защиты. Игра. Зачет. Обучение и совершенствование. Страховка при нападающем ударе и блокировании. Расположение игроков задней линии при блокировании. Прикрытие слабого игрока при приеме им мяча с подачи. Ознакомление с системами защиты. Прикрытие слабого игрока при приеме им мяча с подачи. Ознакомление с системами защиты. Зачет.	4	3
	2.12. Техника, тактика защиты и нападения. Игра. Игра в нападении с первой и второй передач игроками линии нападения. Игра в нападении со второй передачи игроком задней линии, выходящим к сетке. Расположение игроков задней линии при блокировании. Прикрытие слабого игрока при приеме им мяча с подачи. бучение и совершенствование.	4	3
	2.13. Игра. Игра в нападении с первой и второй передач игроками линии нападения. Игра в нападении со второй передач гроком задней линии, выходящим к сетке. асположение игроков задней линии при блокировании. Прикрытие слабого игрока при приеме им мяча с подачи.	4	3
Раздел 3 Баскетбол	**одержание учебного материала**	40	
	.1.Техника нападения еремещения, остановки. Передача и ловля мяча. *Перемещения.*Совершенствование изученных перемещений (бега, прыжков, остановок, поворотов) и скорости перемещения (рывки, пробегание отрезков до 20 метров). Изучение поворотов в движении до 180° (в два шага). *Ловля мяча.*Ловля мяча двумя руками на месте, с выходом вперед, в стороны и в движении. Ловля мяча двумя руками в прыжке. Изучение ловли мяча одной рукой. Ловля мяча с последующим переходом на ведение мяча. *Передачи мяча.* Передачи двумя руками от груди и сверху, от плеча одной рукой в комбинированных упражнениях (колоннах, кругах, квадратах, треугольниках и т. п.), в сочетании с перемещениями. Изучение передачи в движении (два шага). Жонглирования двумя и тремя мячами. бучение и совершенствование изученных приемов.	4	2

	.2.Передача и ловля на месте и в движении . Зачет. *Перемещения.* Совершенствование изученных перемещений (бега, прыжков, остановок, поворотов) и скорости перемещения (рывки, пробегание отрезков до 20 метров). Изучение поворотов в движении до 180° (в два шага). *Ловля мяча.* Ловля мяча двумя руками на месте, с выходом вперед, в стороны и в движении. Ловля мяча двумя руками в прыжке. Изучение ловли мяча одной рукой. Ловля мяча с последующим переходом на ведение мяча. *Передачи мяча.* Передачи двумя руками от груди и сверху, от плеча одной рукой в комбинированных упражнениях (колоннах, кругах, квадратах, треугольниках и т. п.), в сочетании с перемещениями. Изучение передачи в движении (два шага). Жонглирования двумя и тремя мячами	4	2
	3.3.Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления, обводка препятствий. Ведение мяча после ловли в движении. Обучение совершенствование изученных приемов.	4	2
	3.4. Ведение мяча на месте и в движении. Зачет. Ведение мяча с изменением направления, обводка препятствий. Ведение мяча после ловли в движении. Обучение совершенствование изученных приемов Зачет.-ведение мяча - остановка на два шага – поворот вперед и назад;	4	2
	3.5.Бросок мяча на месте и в движении. Броски двумя руками сверху с места и одной рукой в движении (из-под щита) после ловли с передачи. Изучение броска одной рукой от плеча (из-под щита) после ведения. Обучение и совершенствование изученных приемов.	4	2
	3.6. Бросок мяча на месте и в движении. Зачет. Броски двумя руками сверху с места и одной рукой в движении (из-под щита) после ловли с передачи. Изучение броска одной рукой от плеча (из-под щита) после ведения. Обучение и совершенствование изученных приемов. *Зачет.* - ведение (правой, обратно левой рукой) - два шага – бросок мяча в корзину (на время и попадание в корзину	4	2
	3.7.Техника защиты. Повороты на месте и укрывание мяча. Вырывание мяча. Изучение вырывания мяча рывком на себя и толчком вниз к противнику. Повороты на месте без мяча и мячом; плечом вперед и плечом назад. Обманные движения (финт) на месте без сопротивления; с сопротивлением. Обучение совершенствование изученных приемов.	4	2

	3.8. Повороты на месте и укрывание мяча. Зачет. Вырывание мяча. Изучение вырывания мяча рывком на себя и толчком вниз к противнику. Повороты на месте без мяча и мячом; плечом вперед и плечом назад. Обманные движения (финт) на месте без сопротивления; с сопротивлением. Обучение совершенствование изученных приемов. Зачет.- передачи в парах при параллельном движении (техника);	4	3
	3.9.Тактика нападения. Игра Индивидуальные действия. Выход на свободное место после сближения с защитником и выходом к нему за спину. Групповые взаимодействия. Тактика взаимодействия двух игроков по принципу «отдай и выходи». Изучение этого же взаимодействия со сменой мест. Изучение взаимодействия трех игроков по принципу «отдай и выходи» (без смены и со сменой мест). То же против противодействия. Командные взаимодействия. Понятия о позиционном нападении: игра через центрового игрока. Понятия о функциях игроков. Обучение и совершенствование изученных приемов.	2	3
	3.10. Тактика нападения. Игра Индивидуальные действия. Выход на свободное место после сближения с защитником и выходом к нему за спину. Групповые взаимодействия. Тактика взаимодействия двух игроков по принципу «отдай и выходи». Изучение этого же взаимодействия со сменой мест. Изучение взаимодействия трех игроков по принципу «отдай и выходи» (без смены и со сменой мест). То же против противодействия. Командные взаимодействия. Понятия о позиционном нападении: игра через центрового игрока. Понятия о функциях игроков. Обучение и совершенствование изученных приемов.	2	3
	3.11.Тактика защиты. Игра. Зачет. Индивидуальные действия. Держание игрока в тыловой зоне. Тактика выбивания и вырывания мяча. Групповые взаимодействия. Подстраховка против игрока, ведущего мяч. Командные взаимодействия. Личная защита в тыловой зоне в учебных играх. Обучение и совершенствование изученных приемов. Зачет.-ближние броски (с пяти точек 3-2-1раз)	4	3
	3.12.Тактика защиты и нападения. Игра.. **ОФП:** 1. Из виса на гимнастической стенке в вис углом: 8-12-15раз (юноши) 2. Поднимание туловища из положения лежа на спине ноги закреплены –20-25-30 раз 3. Знать правила игры и судить учебные игры. 4. Выполнить любой прием техники, названный преподавателем	4	3
	Содержание учебного материала	40	

Раздел 4. Гимнастика	4.1.Брусья, акробатике. Обучение изученных приемов. Утренняя гимнастика и правила составления комплекса упражнений. Правила составления комплексов производственной гимнастики в зависимости от избранной специальности. Общие понятия строевой подготовки: фланг, интервал, дистанция, названия элементов фигурной маршировки. Повороты направо, налево в движении. Ходьба в колонне по три, четыре, змейкой. Противоходы. Размыкание и смыкание приставными шагами, уступами по расчету. Выполнение команд «Группа, стой!», «Чаще!», «Реже шаг!» Обучение упражнений на снарядах. *Акробатика*. Кувырок вперед с разбега через препятствие высотой до I м. Равновесие, выпрямившись, махом одной, толчком другой - стойка на руках, кувырок вперед в упор присев, силой стойка на голове и руках , кувырок вперед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись. *Девушки: Акробатика И. П.* – о. с., Махом правой (левой) ногой вперед поворот кругом в равновесие (держать), скрестный поворот, кувырок вперед, кувырок вперед с прямыми ногами в сед, наклон вперед, перекат в стойку на лопатках, кувырок назад через плечо в равновесие на колене (держать). Встать – о.с. *Брусья.* Размахивание в упоре на руках, подъем разгибом в сед ноги врозь, стойка на плечах – кувырок вперед в сед ноги врозь, мах вперед, махом назад – соскок боком.	2	2
	4.2.Перекладина, опорный прыжок, хореография. Обучение упражнений на снарядах. *Юноши: Перекладина(средняя).* Подъем переворотом из виса стоя толчком двумя. Оборот назад в упоре, соскок дугой. *Прыжок.* Конь в ширину, высота 115 см. Прыжок согнув ноги. *Хореография*: шаги польки в связках, шаг галопа, приставные и подбивные шаги.	2	2
	4.3. Брусья, акробатике. ОФП- К.Н. Обучение и совершенствование упражнений на снарядах. *Акробатика*. Кувырок вперед с разбега через препятствие высотой до I м. Равновесие, выпрямившись, махом одной, толчком другой - стойка на руках, кувырок вперед в упор присев, силой стойка на голове и руках , кувырок вперед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись. *Девушки: Акробатика И. П.* – о. с., Махом правой (левой) ногой вперед поворот кругом в равновесие (держать), скрестный поворот, кувырок вперед, кувырок вперед с прямыми ногами в сед, наклон вперед, перекат в стойку на лопатках, кувырок назад через плечо в равновесие на колене (держать). Встать – о.с. *Брусья.* Размахивание в упоре на руках, подъем разгибом в сед ноги врозь, стойка на плечах – кувырок вперед в сед ноги врозь, мах вперед, махом назад – соскок боком. **ОФП** 1.Подтягивание в висе (юноши)– 5-6-8 раз; 2.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки) – 12-10-8 раз.	2	2

	4.4. Перекладина, опорный прыжок, хореография. Обучение и совершенствование упражнений на снарядах. *Юноши: Перекладина(средняя).* Подъем переворотом из виса стоя толчком двумя. Оборот назад в упоре, соскок дугой. *Прыжок.* Конь в ширину, высота 115 см. Прыжок согнув ноги. *Хореография*: шаги польки в связках, шаг галопа, приставные и подбивные шаги.	2	2
	4.5. Брусья, акробатике Зачет. Совершенствование упражнений на снарядах. *Акробатика*. Зачет. Кувырок вперед с разбега через препятствие высотой до I м. Равновесие, выпрямившись, махом одной, толчком другой - стойка на руках, кувырок вперед в упор присев, силой стойка на голове и руках , кувырок вперед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись. *Девушки:* Зачет. *Акробатика И. П.* – о. с., Махом правой (левой) ногой вперед поворот кругом в равновесие (держать), скрестны поворот, кувырок вперед, кувырок вперед с прямыми ногами в сед, наклон вперед, перекат в стойку на лопатках, кувырок наза через плечо в равновесие на колене (держать). Встать – о.с. *Брусья*	3	3
	4.6. Перекладина, хореография, опорный прыжок –Зачет. . Обучение и совершенствование упражнений на снарядах. *Юноши: Перекладина(средняя).* Подъем переворотом из виса стоя толчком двумя. Оборот назад в упоре, соскок дугой. *Прыжок.* Зачет. Конь в ширину, высота 115 см. Прыжок согнув ноги. *Хореография*: шаги польки в связках, шаг галопа, приставные и подбивные шаги.	4	2
	4.7. Брусья, акробатике. Совершенствование упражнений на снарядах. *Акробатика*. Кувырок вперед с разбега через препятствие высотой до I м. Равновесие, выпрямившись, махом одной, толчком другой - стойка на руках, кувырок вперед в упор присев, силой стойка на голове и руках , кувырок вперед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись. *Девушки: Акробатика И. П.* – о. с., Махом правой (левой) ногой вперед поворот кругом в равновесие (держать), скрестны поворот, кувырок вперед, кувырок вперед с прямыми ногами в сед, наклон вперед, перекат в стойку на лопатках, кувырок наза через плечо в равновесие на колене (держать). Встать – о.с. *Брусья.* Размахивание в упоре на руках, подъем разгибом в сед ноги врозь, стойка на плечах – кувырок вперед в сед ноги врозь, мах вперед, махом назад – соскок боком.	4	2

	4.8. Перекладина –Зачет, опорный прыжок, хореография. Совершенствование упражнений на снарядах. *Юноши: Перекладина(средняя).* Зачет. Подъем переворотом из виса стоя толчком двумя. Оборот назад в упоре, соскок дугой. *Прыжок.* Конь в ширину, высота 115 см. Прыжок согнув ноги. *Хореография*: шаги польки в связках, шаг галопа, приставные и подбивные шаги.	4	3
	4.9. Брусья - Зачет, акробатика. Совершенствование упражнений на снарядах. *Брусья.* Размахивание в упоре на руках, подъем разгибом в сед ноги врозь, стойка на плечах – кувырок вперед в сед ноги врозь, мах вперед, махом назад – соскок боком. *Акробатика*. Кувырок вперед с разбега через препятствие высотой до I м. Равновесие, выпрямившись, махом одной, толчком другой - стойка на руках, кувырок вперед в упор присев, силой стойка на голове и руках , кувырок вперед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись. *Девушки: Акробатика И. П.* – о. с., Махом правой (левой) ногой вперед поворот кругом в равновесие (держать), скрестны поворот, кувырок вперед, кувырок вперед с прямыми ногами в сед, наклон вперед, перекат в стойку на лопатках, кувырок наза через плечо в равновесие на колене (держать). Встать – о.с.	4	3
	4.10. ОФП, ППФП. ППФП.Ходьба на повышенной неустойчивой опоре (высота до 160 см). Передвижение по пролетам гимнастической стенки прыжком. Передвижение «прыжками» на руках в упоре с одновременным их отпусканием. Одновременное «или поочередное передвижение на руках по горизонтальным и наклонным лестницам в различных направлениях и с поворотами. Подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре на быстроту за 10 с. Подъем из виса в упор на перекладине рывком. Кувырок вперед в «окно». Переноска партнера, сидящего на плечах или спине, на расстояние 10 м. Перелезание с каната на канат или шест. Преодоление препятствий высотой до 250 см с помощью партнера. Преодоление единой полосы препятствий с учетом времени. **ОФП** 2.Подъем переворотом на перекладине – 2-3-4 раза 3.Брусья – сгибание рук в упоре – (2-2-2); (2-3-2); (3-3-3) раза 5. Поднимание туловища из положения лежа на спине ноги закреплены –20-25-30 раз	4	3

Темы рефератов для студентов, отнесенных по результатам медицинского осмотра к группе лечебной физкультуры или освобожденные.

1. Возникновение физических упражнений, первые спортивные состязания.
2. История Олимпийских игр - принципы, традиции, символика.
3. История развития физической культуры и спорта.
4. Физическое воспитание, физическое развитие, физическое совершенство.
5. Двигательная активность в режиме дня, жизненно необходимые умения и навыки. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
6. Основа законодательства РФ по физической культуре и спорту.
7. Экологические факторы и здоровье человека.
8. Физическая нагрузка в режиме труда и отдыха.
9. Формы занятий физическими упражнениями и их характеристика.
10. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий, его основные методы. Дневник самоконтроля.
11. Гигиенические требования к занятиям физическими упражнениями.
12. Средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
13. Влияние современных условий жизни на организм человека.
14. Первая помощь при травмах на занятиях физической культурой.
15. Естественные силы природы, как средства физического воспитания.
16. Гигиенические факторы, как средства физического воспитания.
17. Валеология - наука о здоровом образе жизни (ЗОЖ).
18. Основные положения организации физического воспитания в ВУЗе.
19. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания.
20. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
21. Средства физической культуры.
22. Состояние опорно-двигательного аппарата.
23. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.
24. Гипоксия, гиподинамия, гипокинезия.
25. Саморегуляция и самосовершенствование организма. Адаптация.
26. Психофизиологическая характеристика труда: работоспособность, утомление,

переутомление.

27. Основные понятия: работоспособность, усталость, реакция, релаксация, самочувствие.
28. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки. Ее цели, задачи, средства.
29. Стрессовые ситуации и их влияние на состояние здоровья.
30. Переутомление. Основные признаки и меры предупреждения.
31. Массовый спорт и спорт высших спортивных достижений. Их цели и задачи.
32. Классификация физических упражнений. Спортивная классификация.
33. Составление комплекса производственной гимнастики (вид деятельности).
34. Возрастные характеристики и их учет при занятиях спортом.

Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Физическая культура» включает следующие компоненты:

1) самостоятельное изучение отдельных теоретических тем курса.

2) практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях

3) выполнение контрольных нормативов;

4) подготовку к мероприятиям, ориентированным на контроль результатов текущей учебной деятельности студентов;

№	Наименование раздела дисциплины	Вид самостоятельной работы	Форма контроля
1	**Теоретическое занятие.** Лекция. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Рефераты, опрос	Текущий контроль на занятиях; опрос, см раб.
	1.Легкая атлетика		
1	1.Низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Приседания на месте (кол-во раз)	освоение и самостоятельное воспроизведение упражнений	Контрольный норматив
2	2.Метание набивного мяча (одной, двумя руками из-за головы)	освоение и самостоятельное воспроизведение упражнений	Контрольный норматив
3	3.Прыжкообразный бег (длина шага)	освоение и самостоятельное воспроизведение упражнений	Контрольный норматив
4	4.Кроссовая подготовка(15-30мин)	освоение и самостоятельное воспроизведение упражнений	Контрольный норматив
5	5. Поднимание туловища из и.п. лежа на полу);Поднимание ног из и.п. лежа на полу (кол-во раз).	освоение и самостоятельное воспроизведение упражнений	Контрольный норматив
6	6.Прыжок в высоту.	освоение и самостоятельное воспроизведение упражнений	Контрольный норматив
	2.Волейбол		
1	1.Прием и передача мяча сверху и снизу	освоение и самостоятельное воспроизведение упражнений	Прием зачета
2	2.Подача мяча сверху и снизу.	освоение и самостоятельное воспроизведение упражнений	Прием зачета
3	3. Пресс: поднимание туловища; поднимание ног(кол-во раз).	освоение и самостоятельное воспроизведение упражнений	Прием зачета
	3.Баскетбол		
1	1Техника перемещений, передачи и ловля мяча, остановки	освоение и самостоятельное воспроизведение упражнений	Прием зачета
2	2.Ведениемяча, броски мяча с места и в движении	освоение и самостоятельное воспроизведение упражнений	Прием зачета
3	3.Подтягивание в висе (количество раз)	освоение и самостоятельное воспроизведение упражнений	Прием зачета
4	4.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	освоение и самостоятельное воспроизведение упражнений	Прием зачета
	4.Гимнастика		
1	1.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	освоение и самостоятельное воспроизведение упражнений	Контрольный норматив
	2.Пресс: поднимание туловища;	освоение и самостоятельное	Контрольный

2	поднимание ног(кол-во раз).	воспроизведение упражнений	норматив
3	3.Упражнения на гибкость (мост из и.п. лежа; наклон вперед касаясь руками пола из и.п. стоя).	освоение и самостоятельное воспроизведение упражнений	Контрольный норматив
4	4.Танцевальные шаги	освоение и самостоятельное воспроизведение упражнений	Текущий контроль на занятиях;
5	5.Прыжки на скакалке (кол-во раз на время)	освоение и самостоятельное воспроизведение упражнений	Контрольный норматив
6	6.Упражнения на снарядах	освоение и самостоятельное воспроизведение упражнений	Текущий контроль на занятиях;
	1.Легкая атлетика		
1	1.Низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Приседания на месте (кол-во раз)	освоение и самостоятельное воспроизведение упражнений	Контрольный норматив
2	2.Метание набивного мяча (одной, двумя руками из-за головы)	освоение и самостоятельное воспроизведение упражнений	Контрольный норматив
3	3.Прыжкообразный бег (длина шага)	освоение и самостоятельное воспроизведение упражнений	Контрольный норматив
4	4.Кроссовая подготовка(15-30мин)	освоение и самостоятельное воспроизведение упражнений	Контрольный норматив
5	5. Поднимание туловища из и.п. лежа на полу);Поднимание ног из и.п. лежа на полу (кол-во раз).	освоение и самостоятельное воспроизведение упражнений	Контрольный норматив
6	6.Прыжок в высоту.	освоение и самостоятельное воспроизведение упражнений	Контрольный норматив
7	7. Подтягивание в висе (количество раз). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	освоение и самостоятельное воспроизведение упражнений	Контрольный норматив

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, стадиона

Оборудование спортивного зала:

- спортивный зал, обеспечивающий единовременную пропускную способность не менее 30 чел в час;
- место для занятий настольным теннисом;
- тренажерный зал;
- спортивный инвентарь- мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные); гимнастические маты; эстафетные палочки; гранаты (мужские, женские),

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. М., 2006.
2. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. М., 2006.
3. Железняк Ю.Д., Портнов Ю..М., Савин В.П., Лексаков А. В. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений. М.: Академия, 2006.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. М., 2006.
5. Решетников Н.В. Физическая культура. М., 2006.
6. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО. М., 2006.
7. Хрущев С.В. Физическая культура детей с заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. М., 2006.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. М., 2003.
2. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. Кострома, 2003.
3. Вайнер Э.Н. Валеология. М., 2002.
4. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. М., 2002.
5. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. М., 2002.
6. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. М., 2005.

Интернет-ресурсы:

http:// mamutkin.ucoz.ru- Раздел «Электронные учебники»

http: // pedsovet.ru

http: // 1 september. Ru

3.3. Учебно-методический комплекс дисциплины (дидактические средства обучения и контроля)

1. Комплект учебно-нормативной документации по профессии (ФГОС, РУП, БУП, ОПОП и т.п.).
2. Комплексы упражнения для развития быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости.
3. Контрольные нормативы определения уровня физической подготовленности.
4. Методические рекомендации по изучению отдельных тем дисциплины, написанию рефератов.
5. Инструкции по технике безопасности при занятиях физической культурой и спортом.
6. Правила соревнований по спортивным играм, лыжным гонкам.
7. Комплексы общеразвивающих упражнений, утренней гигиенической гимнастики.
8. Правила судейства спортивных игр

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе практических занятий, контрольных работ по темам дисциплины, а также выполнения обучающимися нормативов по определению уровня физической подготовленности. Для отдельной группы обучающихся (по состоянию здоровья) предусмотрены такие формы, как: подготовка и защита рефератов, сообщений, презентаций; тестирование; контроль устных ответов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
1.	2
Умения:	
• выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; • выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; • проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; • преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; • выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; • осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; • выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.	• Наблюдение за выполнением практических заданий. • Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. • Определение уровня физической подготовленности. • Личные достижения обучающихся. • Наблюдение за выполнением практических заданий • Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы • Проверка ведения дневника самоконтроля • Наблюдение за практическим выполнением заданий. • Участие в соревнованиях • Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
Знания:	
• влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; • способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; • правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	• Тестирование. • Контроль устных ответов. • Подготовка рефератов, сообщений, презентаций. • Выполнение практических заданий • Выполнение тестовых заданий • Выполнение практических заданий • Выполнение тестовых заданий