

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Орский гуманитарно-технологический институт (филиал)
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования

«Оренбургский государственный университет»
(Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ)

Факультет среднего профессионального образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

«ОУД.09 Физическая культура»

Специальность

09.02.07 Информационные системы и программирование
(код и наименование специальности)

Тип образовательной программы

Программа подготовки специалистов среднего звена

Профиль профессионального образования

технический

Квалификация

специалист по информационным системам

Форма обучения

очная

Рабочая программа дисциплины «ОУД.09 Физическая культура» /сост. О.В. Морозов - Орск: Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ, 2021.

Рабочая программа предназначена для преподавания общей обязательной общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» при реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования для специальностей СПО технологического профиля в 1,2 семестрах.

Рабочая программа разработана с учетом требований ФГОС среднего общего образования, ФГОС среднего профессионального образования и профиля профессионального образования, в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17 марта 2015 г. № 06-259) с уточнениями (от 25 мая 2017 г.), инструктивно-методическим письмом Департамента государственной политики в сфере среднего профессионального образования и профессионального обучения Министерства просвещения Российской Федерации (№05-772 от 20.07.2020 г.) по организации применения современных методик и программ преподавания по общеобразовательным дисциплинам в системе среднего профессионального образования, учитывающих образовательные потребности обучающихся образовательных организаций, реализующих программы среднего профессионального образования, в соответствии с приказом «Об утверждении ФГОС СПО по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование № 1547 от 09.12.16 г.

Содержание

		с.
1	Цели и задачи освоения дисциплины	4
2	Место дисциплины в структуре ППСЗ	4
3	Требования к результатам освоения содержания дисциплины	4
4	Организационно-методические данные дисциплины	7
5	Содержание и структура дисциплины	7
5.1	Содержание разделов дисциплины	7
5.2	Структура дисциплины	15
5.3	Тестирование	16
5.4	Самостоятельное изучение разделов дисциплины	16
6	Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов	17
7	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	19
7.1	Рекомендуемая литература	19
7.1.1	Основная литература	19
7.1.2	Дополнительная литература	20
7.1.3	Периодические издания	20
7.1.4	Интернет-ресурсы	20
7.2	Средства обеспечения освоения дисциплины	20
7.2.1	Методические указания и материалы по видам занятий	20
7.2.2	Программное обеспечение использования современных информационно-коммуникационных технологий (по видам занятий)	20
7.2.3	Итоговая форма контроля	21
8	Материально-техническое обеспечение дисциплины	21
	Лист согласования рабочей программы	
	Дополнения и изменения в рабочей программе	

1 Цели и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Физическая культура» является формирование здорового образа жизни и основ физической культуры личности профессионала.

Задачи дисциплины направлены на:

- 1) сохранение и укрепление здоровья обучающихся;
- 2) воспитание бережного отношения к собственному здоровью;
- 3) ознакомление с научно-практическими основами ЗОЖ и ролью физической культуры в становлении личности профессионала;
- 4) формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, физическое самосовершенствование и самовоспитание потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- 5) овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие; развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределения в физической культуре;
- 6) обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность к будущей профессии;
- 7) приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы в структуре среднего профессионального образования

Учебная дисциплина «Физическая культура» изучается как общая обязательная в общеобразовательном цикле учебного плана и направлена на формирование физической культуры личности, подготовку к профессиональной деятельности.

Все основные навыки и умения по физической культуре и здоровому образу жизни являются основополагающими для успешного освоения других учебных дисциплин, что позволяет повысить уровень профессиональной компетентности будущего специалиста.

Требования к входным знаниям: основы тренировки по спортивным играм, легкой атлетике, гимнастике, лыжной подготовке, с целью их использования в дальнейшей подготовке.

3 Требования к результатам освоения содержания 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).

Результатом образования в области физической культуры должно быть создание устойчивой мотивации и потребности в выборе здорового и продуктивного стиля жизни, в физическом самосовершенствовании, приобретении личного опыта творческого использования ее средств и методов, в достижении установленного уровня психофизической подготовленности.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих общекультурных компетенций в соответствии с ФГОС СПО специальностей данного профиля:

ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Уметь:

- использовать систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование профилирующих психофизических способностей и личностных качеств;
- 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 во время занятий 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 и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

Владеть: информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО); приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; основными приемами неотложной доврачебной помощи.

Приобрести опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

4 Организационно-методические данные дисциплины

Общее количество часов дисциплины составляет 121 час

Вид работы	Количество часов по учебному плану		
	1 семестр	2 семестр	Всего
Лекции, уроки	14	-	14
Практические занятия	40	63	103
Самостоятельная работа Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.	0	0	0
Промежуточная аттестация	2	2	4
	56	65	121

5 Содержание и структура дисциплины

5.1 Содержание разделов дисциплины

Теоретическая часть

Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО

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

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

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 здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

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

3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки

Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

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

5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.

Практическая часть

Учебно-методические занятия

Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов студентов.

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

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

3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.

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

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

6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и

двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма.

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

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

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

Учебно-тренировочные занятия

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

1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

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

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

2. Лыжная подготовка

Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.

Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

3. Гимнастика

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

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

4. Спортивные игры

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

принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

Волейбол

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

Баскетбол

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием 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.

Ручной мяч

Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.

Футбол (для юношей)

Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

5 Виды спорта по выбору

Ритмическая гимнастика

Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма.

Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений.

Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах

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

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

Спортивная аэробика

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

Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа (четырёхкратное непрерывное исполнение). Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.

Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.

Дыхательная гимнастика

Упражнения дыхательной гимнастики могут быть использованы в качестве профилактического средства физического воспитания.

Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. Позволяет увеличивать жизненную емкость легких. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).

5.2 Структура дисциплины

Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов 56		
		Всего	Аудиторная (лекции, практические занятия) работа	Вне-ауд. работа СР
1	<i>Теоретическая часть</i>	14	14	0
	Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	2	2	
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	3	3	
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	3	3	
	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	2	2	
	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2	2	
	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2	2	
2	<i>Практическая часть</i>	40	40	
	<i>Учебно-методические занятия</i>	7	5	
	<i>Учебно-тренировочные занятия</i>	74	49	
	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	15	10	
	Гимнастика	11	6	
	Спортивные игры (по выбору)	17	12	
	Виды спорта по выбору	14	9	
Лыжная подготовка	17	12		
	<i>Индивидуальное проектирование</i>	-	-	
	<i>Дифференцированный зачет</i>	2	2	
	<i>Итого:</i>	56	56	

Разделы дисциплины, изучаемые в 2 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов 65		
		Всего	Аудиторная (лекции, практические занятия) работа	Вне-ауд. работа СР
2	<i>Практическая часть</i>			
	<i>Учебно-методические занятия</i>	5	5	0
	<i>Учебно-тренировочные занятия</i>	58	58	
	Лыжная подготовка	12	12	
	Гимнастика	12	12	
	Спортивные игры (по выбору)	12	12	
	Виды спорта по выбору	10	10	
	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	12	12	
	<i>Индивидуальное проектирование</i>	-	-	
	<i>Дифференцированный зачет</i>	2	2	
	<i>Итого:</i>	65	65	0

5.3 Тестирование

Тестирование физических качеств студента на начало учебного года.

5.4. Самостоятельное изучение разделов дисциплины**Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение**

Методика составления и проведения комплексов утренней и производственной гимнастики
 Методика массажа
 Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата, остроты зрения
 Методика подбора индивидуальных комплексов оздоровительной и тренирующей направленности
 Оздоровительное и развивающее значение легкой атлетики
 Виды легкой атлетики
 Влияние занятий физическими упражнениями на организм студента
 Развитие основных физических качеств в процессе занятий легкой атлетикой
 Профилактика травматизма в процессе занятий легкой атлетикой
 Виды гимнастики.
 Развитие основных физических качеств в процессе занятий гимнастикой
 Гимнастика – как средство укрепления здоровья и повышения умственной и физической работоспособности
 Значение волейбола в активном досуге студента
 Воспитание физических качеств в процессе занятий волейболом

Основные правила соревнований по волейболу
 Значение баскетбола и воспитание физических качеств в процессе игровой деятельности
 Взаимосвязь физической и специальной подготовки в баскетболе
 Основные правила соревнований по баскетболу
 Значение футбола для укрепления здоровья, межличностных отношений и оперативного мышления
 Воспитание физических качеств в процессе занятий футболом
 Основные правила соревнований по футболу
 Профилактическое, реабилитационное, спортивно-техническое значение лыжного спорта, плавания, атлетической гимнастики и т.д.

6 Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст (лет)	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Скоростные	Бег 30 м, (с)	16	4,4 и выше	5,1-4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9-5,3	6,1 и ниже
		17	4,3	5,0-4,7	5,2	4,8	5,9-5,3	6,1
Координационные	Челночный бег 4x9 м, (с)	16	9,4 и выше	9,4-10,4	10,4 и ниже	10,4	10,4-11,0	11,0 и ниже
		17	9,4	9,3-10,0	10,0	10,0	10,4-11,0	11,0
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, (см)	16	220 и выше	190-210	180 и ниже	180 и выше	160-170	150 и ниже
		17	230	200-220	190	190	170-180	160
Выносливость	6-и минутный бег, (с)	16	1500 и выше	1300-1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050-1200	900 и ниже
		17	1500	1300-1400	1100	1300	1050-1200	900
Гибкость	Наклон вперед из положения «сидя», (см)	16	15 и выше	9-12	5 и ниже	20 и выше	12-14	6 и ниже
		17	15	9-12	5	20	12-14	6
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (юноши); на низкой перекладине из виса лежа (девушки), (кол-во раз)	16	11 и выше	8-9	4 и ниже	18 и выше	13-15	6 и ниже
		17	17	9-10	4	18	13-15	6

**Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и
подготовительного учебного отделения**

Тесты		Оценка в баллах		
		5	4	3
1.	Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2.	Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3.	Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	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
9.	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:		До 9	До 8	До 7,5
- утренней гимнастики;				
- производственной гимнастики;				
- релаксационной гимнастики (из 10 баллов)				

**Оценка уровня физической подготовленности девушек
основного и подготовительного учебного отделения**

Тесты		Оценка в баллах		
		5	4	3
1.	Бег 2 000 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:	До 9	До 8	До 7,5
- утренней гимнастики;				
- производственной гимнастики;				
- релаксационной гимнастики (из 10 баллов)				

Требования к результатам обучения студентов специального учебного отделения

- 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 составлять 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.
 - Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
 - Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
 - Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
 - Уметь определять 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;
 - бег на лыжах: юноши - 3 км, девушки - 2 км (без учета времени).

9 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

9.1 Рекомендуемая литература

9.1.1 Основная литература

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А.А. Бишаева. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2017. – 320 с. ISBN 978-5-4468-5107-2
2. Филиппова Ю.С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. – Москва : ИНФРА-М, 2020. – 197 с. – (Среднее профессиональное образование). – URL: <https://znanium.com/read?id=363096>

9.1.2 Дополнительная литература

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – 2-е изд., перерб. – М. : Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. – 336 с. : ил. – URL: <https://znanium.com/read?id=372244>

9.1.3 Периодические издания

1. Журнал «Физическая культура в школе»
2. Журнал «Теория и практика физической культуры»
3. Журнал «Физическая культура, спорт – наука и практика»

9.1.4 Интернет-ресурсы

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации <http://minstm.gov.ru>.
2. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>.
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России www.olympic.ru

7.2 Средства обеспечения освоения дисциплины

7.2.1 Методические указания и материалы к практическим занятиям и самостоятельной работе: методические разработки уроков по темам, методические рекомендации для самостоятельной работы, дидактический и наглядный материал, спортивный инвентарь.

7.2.2 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий

Тип программного обеспечения	Наименование	Схема лицензирования, режим доступа
Операционная система	Microsoft Windows	Подписка Open Value Subscription – Education Solutions (OVS-ES) по договору № 3В/20 от 01.06.2020 г.
Офисный пакет	Microsoft Office	
Интернет-браузер	Internet Explorer	Является компонентом операционной системы Microsoft Windows
	Google Chrome	Бесплатное ПО, http://www.google.com/intl/ru/policies/terms/
Мультимедийный плеер	Windows Media Player	Является компонентом операционной системы Microsoft Windows

7.2.3 Итоговая форма контроля

Оценка «5» (отлично) – выставляется в случае полного выполнения задания, отсутствия ошибок при выполнении техники движений, сдачи контрольного испытания в срок.

Оценка «4» (хорошо) – выставляется в случае полного выполнения объема задания при наличии несущественных ошибок при выполнении техники движения, не повлиявших на контрольный результат.

Оценка «3» (удовлетворительно)- выставляется в случае недостаточного выполнения техники движения, при наличии ошибок, которые не оказали существенного влияния на контрольные испытания.

Оценка «2» (неудовлетворительно) – выставляется в случае, если допущены принципиальные ошибки в выполнении техники движения, не соответствующие результатам контрольных испытаний.

Выполнение установленных контрольных нормативов предусмотрено - глава 3 ст. 28 (п.1) Федерального закона от 04.12.2007 №329-ФЗ (ред. от 02.08.2019) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

8 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Спортивный комплекс: спортивный зал (спортивное оборудование и инвентарь по видам спорта: мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные; сетки волейбольные и баскетбольные, скакалки, скакалки со счетчиком, обручи, гири, маты, лыжи, теннисные столы и ракетки, мячи, спортивные снаряды для легкой атлетики и гимнастики)

Спортивный комплекс: открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий (стадион с трибунами, футбольное поле, беговые дорожки, элементы полосы препятствий)

Спортивный комплекс: стрелковый тир (инвентарь для стрельбы, мишени, пневматические винтовки, автомат).

Помещение для самостоятельной работы обучающихся (№ 1 - 318). Аудиторная доска, учебная мебель (столы ученические, стулья ученические).

Мультимедийное оборудование (проектор, экран, ноутбук с выходом в сеть Интернет), обеспечивающее доступ в электронную информационно-образовательную среду института

