

ДЕПАРТАМЕНТ ВНУТРЕННЕЙ И КАДРОВОЙ ПОЛИТИКИ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«АЛЕКСЕЕВСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Рабочая программа учебной дисциплины

ОУД. 05 Физическая культура

для специальности

54.02.01 Дизайн

г. Алексеевка
2018

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	23

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 54.02.01 Дизайн (по отраслям).

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: данная дисциплина входит в раздел общеобразовательной подготовки.

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

Освоение содержания учебной дисциплины Физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

• **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессиональнооздоровительных 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).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни.

1.4 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 175 часов, в том числе:

аудиторной учебной работы обучающегося – 117 часов, в том числе

практических занятий 117 часов, внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающегося – 58 часов.

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
Аудиторная учебная работа (обязательные учебные занятия (всего))	117
в том числе:	
практические занятия	117
теоретические занятия	-
Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающегося (всего)	58
в том числе	
работа над рефератами, докладами, сообщениями	4
развитие физических качеств	11
общеразвивающие упражнения	8
кроссовая подготовка	10
ходьба на лыжах	5
ритмическая гимнастика	8
дыхательная гимнастика	2
отработка техники движений	10
Консультации	-
Промежуточная аттестация в форме зачета и дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<p>Учебно-методические занятия Тема 1. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции</p>	<p>1 Содержание учебного материала Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции Практическая занятие 1. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции Самостоятельная работа Работа над рефератами, сообщениями и докладами</p>	<p style="text-align: center;">8</p> <p style="text-align: center;">2</p> <p style="text-align: center;">1</p>	<p style="text-align: center;">1.2.3</p>
<p>Тема 2. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.</p>	<p>2 Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения. Самостоятельная работа Работа над рефератами, сообщениями и докладами</p>	<p style="text-align: center;">2</p> <p style="text-align: center;">1</p>	
<p>Тема 3. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов</p>	<p>3. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов Самостоятельная работа Работа над рефератами, сообщениями и докладами</p>	<p style="text-align: center;">2</p> <p style="text-align: center;">1</p>	
<p>Тема 4. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов</p>	<p>4. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за</p>	<p style="text-align: center;">2</p> <p style="text-align: center;">1</p>	

<p>состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.</p>	<p>уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.</p> <p>Самостоятельная работа</p> <p>Работа над рефератами, сообщениями и докладами</p>	
<p>Учебно-тренировочные занятия</p> <p>Раздел 1. Легкая атлетика</p> <p>Тема 1.1. Бег</p>	<p>1 Содержание учебного материала</p> <p>Бег на короткие дистанции (100 м), техника бега: высокий старт, низкий старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование.</p> <p>Специальные упражнения бегуна: бег с ускорениями с хода, с высокого и низкого старта. Переменный бег, повторный бег.</p>	<p>109</p> <p>51</p> <p>2,3</p>
	<p>Лабораторная работа</p>	<p>*</p>
	<p>Практическая работа</p> <p>Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.</p> <p>Специальные упражнения бегуна.</p>	<p>10</p>
	<p>Контрольная работа</p> <p>Бег 25 м</p> <p>Бег 100 м,</p> <p>Бег 500м (Д), 1000 м (Ю)</p> <p>Низкий и высокий старт</p>	<p>,</p>
	<p>Самостоятельная работа</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов</p> <p>Общеразвивающие упражнения с предметами</p> <p>Кросс 400 м</p> <p>Кросс 800 м</p> <p>Отработка техники бега</p>	<p>5</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>
<p>Тема 1.2. Кроссовая подготовка</p>	<p>1 Содержание учебного материала</p> <p>Кросс (бег по пересеченной местности). Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег на равнинных участках, бег в гору и под уклон; бег по</p>	<p>2,3</p>

	пересеченной местности.		*	
	Лабораторная работа			
	Практическая работа			
	Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Бег в гору и под уклон.		15	
	Контрольная работа			
	Бег 2000 м (Д), 3000 м (Ю).			
	Самостоятельная работа		8	
	Кросс 1000 м, 1500 м		1	
	Кросс 1200 м, 2000 м		1	
	Кросс 1600 м, 2000 м		1	
	Кросс 1600 м, 2400 м		1	
	Кросс 2000 м, 3000 м		1	
	Кросс 2000 м, 3000 м		1	
	Общеразвивающие упражнения		1	
	Развитие физических качеств		1	
	1 Содержание учебного материала			
	<i>Прыжок в высоту с разбега. Специальные упражнения прыгуна в высоту. Совершенствование техники прыжка способом «ножницы».</i>			2,3
	Подготовительные упражнения к прыжку способом «ножницы».			
	Лабораторная работа		*	
	Практическая работа			
	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «ножницы».		8	
	Специальные упражнения прыгуна в высоту.			
	Контрольная работа			
	Прыжок в высоту способом «ножницы» на результат.			
	Самостоятельная работа		4	
	Развитие физических качеств		1	
	Отработка техники движений		1	
Тема 1.3. Прыжок в высоту способом «ножницы»				

	Общеразвивающие упражнения без предметов Общеразвивающие упражнения у забора	1 1	
Тема 1.4. Прыжок в длину с места и с разбега способом «согнув ноги»	<p>1 Содержание учебного материала <i>Прыжок в длину с места и с разбега</i> Подготовительные и специальные упражнения к прыжку в длину с места и с разбега Совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега способом «согнув ноги»</p> <p>Лабораторная работа</p> <p>Практическая работа Подготовительные и специальные упражнения к прыжку в длину с места и с разбега. Совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега</p> <p>Контрольная работа Прыжок в длину с места и разбега способом «согнув ноги» на результат</p> <p>Самостоятельная работа Развитие физического качества прыгучесть Развитие физического качества сила Ритмическая гимнастика для рук и плечевого пояса Ритмическая гимнастика для туловища Общеразвивающие упражнения</p>	* 10 5 1 1 1 1 1	2,3
Тема 1.5. Метание гранаты	<p>1 Содержание учебного материала <i>Метание гранаты</i>. Техника метания: держание гранаты, скачок, финальное усилие. Специальные упражнения: метание гранаты с места, с 3-5 шагов, с короткого разбега, с полного разбега.</p> <p>Лабораторная работа</p> <p>Практическая работа Совершенствование техники метания. Специальные упражнения: метание гранаты с места, с 3-5 шагов, с короткого разбега, с полного разбега.</p> <p>Контрольная работа Метание гранаты на результат</p> <p>Самостоятельная работа Развитие физического качества быстроты Развитие физического качества выносливость</p>	* 10 5 1 1	2,3

	Лабораторная работа			
	Практическая работа Выполнение ОРУ индивидуально, в парах, группах с использованием предметов (большие мячи, гимнастические палки, скакалки, скамейки. Составление и выполнение комплексов ритмической гимнастики	3		
	Контрольная работа Проведение с группой ОРУ и ритмической гимнастики			
	Самостоятельная работа Ритмическая гимнастика Дыхательная гимнастика	2 1 1		
Тема 2.3. Акробатические упражнения	1 Содержание учебного материала <i>Акробатические упражнения.</i> Перекаты: вперед, назад, в стороны. Кувyrки: вперед, назад в группировке из различных исходных положений. Стойки: на лопатках, на голове. Равновесие: на одной ноге, боковое. Мост: из положения лежа на спине, поворот влево или вправо в упор на колено, полушпагат.			2,3
	Лабораторная работа		*	
	Практическая работа Совершенствование перекатов, кувyrков, стоек на лопатках, голове. Совершенствование равновесий: на одной ноге, боковое. Совершенствование моста: из положения лежа на спине, поворот влево или вправо в упор на колено, полушпагат.	4		
	Контрольная работа Выполнение зачетных акробатических комбинаций			
	Самостоятельная работа Отработка техники выполнения акробатических элементов	1 1		

<p>Тема 2.4. Упражнения на перекладине (юноши), на бревне (девушки)</p>	<p>1 Содержание учебного материала Упражнения на высокой перекладине: подтягивание, размахивания в висе, повороты в висе на махе вперед, подъем силой из виса в упор, подъем переворотом, мах дугой, соскок из размахивания махом назад. <i>Упражнения на бревне.</i> Вскок: с косога разбега в упор на колено. Повороты: кругом на двух в приседе. Танцевальные шаги. Равновесие на одной ноге (ласточка). Соскоки: из упора на колене.</p> <p>Лабораторная работа</p> <p>Практическая работа Совершенствование упражнений на высокой перекладине и бревне. Подтягивание. Совершенствовать вскоки, повороты: кругом на двух в приседе, танцевальные шаги, равновесие на одной ноге (ласточка), соскоки: из упора на колене.</p> <p>Контрольная работа Выполнение зачетной комбинации на высокой перекладине и бревне</p> <p>Самостоятельная работа Ритмическая гимнастика</p>	<p style="text-align: center;">*</p> <p style="text-align: center;">3</p> <p style="text-align: center;">1 1</p>	<p style="text-align: center;">2,3</p>
<p>Тема 2.5. Упражнения на брусьях</p>	<p>1 Содержание учебного материала <i>Упражнения на брусьях.</i> Размахивания в упоре на предплечьях и в упоре на руках. Подъем из упора на предплечьях и из упора на руках; махом вперед и махом назад; разгибом в сед ноги врозь и в упор. Кувырок вперед из седа ноги врозь. Сгибание и разгибание рук в упоре. Соскоки: махом назад и вперед, из размахивания в упоре без поворота <i>Упражнения на брусьях разной высоты.</i> Размахивания изгибами в висе на верхней жерди. Висы, лежачая, присев и верхом на нижней хватом за верхнюю. Из виса лежачая на нижней поворот в сед на бедрах, угол сидения на нижней. Перемахи в висе лежачая на нижней.. Из седа на нижней (после перемаха двумя ногами внутрь с поворотом к верхней) соскок углом назад, подъем переворотом на нижней жерди.</p>	<p style="text-align: center;">3</p>	<p style="text-align: center;">2,3</p>

	Лабораторная работа	*	
	Практическая работа Совершенствование упражнений на брусках. Сгибание и разгибание рук в упоре. Совершенствование соскоков махом назад и вперед, из размахивания в упоре без поворота (юноши). Совершенствование упражнений на разновысоких брусках. Совершенствование соскоков углом назад. Совершенствование подъема переворотом на нижней жерди (девушки).	3	
	Контрольная работа Тестовый контроль Выполнение зачетных комбинаций на брусках		
	Самостоятельная работа Развитие физических качеств Ритмическая гимнастика	2 1 1	
Тема 2.6. Дыхательная гимнастика	1 Содержание учебного материала <i>Дыхательная гимнастика</i> по методу А.Н. Стрельниковой. Правила выполнения. Последовательность комплекса.	*	1,2,3
	Лабораторная работа		
	Практическая работа Обучение студентов дыхательной гимнастики по методу А.Н. Стрельниковой.	2	
	Контрольная работа Проведение дыхательной гимнастики с группой		
	Самостоятельная работа Выполнение дыхательной гимнастики	1 1	
Раздел 3. Лыжная подготовка	1 Содержание учебного материала <i>Совершенствование техники передвижения.</i> Повторение строевых приемов с лыжами и на лыжах. Повторение поворотов на лыжах на месте: переступание, махом, прыжком. Совершенствование техники передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одношажный и двухшажный ходы.	16	1,2
Тема 3.1. Техника передвижений на лыжах			

	<p>Переход от одновременных ходов к переменным и обратно. Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности и условий скольжения.</p> <p>Подводящие и подготовительные упражнения. Передвижение: скользящим шагом поочередно на каждой лыже, без палок под небольшой уклон, скользящим шагом без палок, скользящим шагом держа палки за середину.</p>		
<p>Лабораторная работа</p> <p>Практическая работа</p> <p>Повторение строевых приемов с лыжами и на лыжах. Повторение поворотов на лыжах на месте: переступанием вокруг носков и пяток, махом, прыжком. Совершенствование техники лыжных ходов. Совершенствование перехода от одновременных ходов к переменным и обратно.</p> <p>Контрольная работа</p> <p>Техника выполнения лыжных ходов</p> <p>Контрольное прохождение дистанции 3 км девушки и 5 км юноши</p> <p>Самостоятельная работа</p> <p>Прогулка на лыжах</p> <p>Ходьба на лыжах 2 км и 3 км</p> <p>Ходьба на лыжах 3 км и 4 км</p> <p>Ходьба на лыжах 3 км 5 км</p> <p>Отработка техники ходов</p>	<p>Лабораторная работа</p> <p>Практическая работа</p> <p>Повторение строевых приемов с лыжами и на лыжах. Повторение поворотов на лыжах на месте: переступанием вокруг носков и пяток, махом, прыжком. Совершенствование техники лыжных ходов. Совершенствование перехода от одновременных ходов к переменным и обратно.</p> <p>Контрольная работа</p> <p>Техника выполнения лыжных ходов</p> <p>Контрольное прохождение дистанции 3 км девушки и 5 км юноши</p> <p>Самостоятельная работа</p> <p>Прогулка на лыжах</p> <p>Ходьба на лыжах 2 км и 3 км</p> <p>Ходьба на лыжах 3 км и 4 км</p> <p>Ходьба на лыжах 3 км 5 км</p> <p>Отработка техники ходов</p>	<p>*</p> <p>10</p>	
<p>Тема 3.2. Способы подъемов и спусков</p>	<p>1</p> <p>Содержание учебного материала</p> <p><i>Совершенствование техники подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой».</i></p> <p><i>Совершенствование техники спусков. Стойки: основная, высокая, низкая, широкая. Знакомление со способом преодоления неровностей</i></p> <p>Лабораторная работа</p> <p>Практическая работа</p> <p>Совершенствование техники способов подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой».</p>	<p>5</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>2,3</p> <p>*</p> <p>4</p>

	Совершенствование техники спусков в основной, высокой, низкой, широкой стойках. Ознакомление со способом преодоления неровностей.		
	Контрольная работа Техника выполнения способов подъемов и спусков		
	Самостоятельная работа Отработка техники спусков и подъемов Развитие физических качеств	2 1 1	
Тема 3.3. Способы торможения	1 Содержание учебного материала Техника торможения: «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну или две палки.		2,3
	Лабораторная работа	*	
	Практическая работа Совершенствование техники торможения: «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну или две палки.	1	
	Самостоятельная работа	*	
Тема 3.4. Способы поворотов в движении	1 Содержание учебного материала Техника поворотов в движении: «переступанием», Преодоления препятствий перелезанием, перешагиванием.		2,3
	Лабораторная работа	*	
	Практическая работа Совершенствование техники поворотов: «переступанием». Изучение и совершенствование преодоления препятствий перелезанием, перешагиванием.	1	
	Контрольная работа Поворот переступанием		
	Самостоятельная работа	*	
Раздел 4. Волейбол Тема 4.1 Техника игры. Нападение	1 Содержание учебного материала Техника игры. Нападение: стойка и перемещения; техника владения мячом: подачи, передачи, нападающие удары.	26	2,3
	Лабораторная работа	*	

	<p>Практическая работа Совершенствование техники игры в нападении: стойка и перемещения; техника владения мячом: подачи, передачи.</p> <p>Контрольная работа Передачи мяча над собой. Подача мяча по зонам Техника выполнения нападающего удара</p> <p>Самостоятельная работа Отработка технических приемов игры: верхняя передача мяча над собой Отработка нижней передачи над собой Ритмическая гимнастика для рук и плечевого пояса Ритмическая гимнастика для туловища Ритмическая гимнастика для ног и прыжки</p>	<p>10</p> <p>5 1 1 1 1 1</p>	
<p>Тема 4.2 Техника игры. Защита.</p>	<p>1 Содержание учебного материала <i>Защита:</i> стойки и перемещения; техника владения мячом: прием мяча</p> <p>Лабораторная работа</p> <p>Практическая работа Совершенствовать стойки и перемещения; технику владения мячом: прием мяча</p> <p>Контрольная работа Прием мяча после подачи</p> <p>Самостоятельная работа Отработка технических приемов подача мяча Отработка технических приемов игры прием мяча после подачи Развитие физического качества силы Развитие физического качества гибкость</p>	<p>*</p> <p>8</p> <p>4 1 1 1 1</p> <p>*</p>	<p>2,3</p>
<p>Тема 4.3 Учебная игра.</p>	<p>1 Содержание учебного материала <i>Тренировка и двусторонняя игра.</i></p> <p>Лабораторная работа</p>	<p>*</p> <p>*</p>	<p>2,3</p>

	Практическая работа Совершенствование двухсторонней игры.	8	
	Самостоятельная работа Отработка технических приемов игры: передачи через сетку Отработка технических приемов игры: передач мяча Общеразвивающие упражнения Развитие физических качеств	4 1 1 1 1	
ИТОГО: Зачет и дифференцированный зачет		175	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. –ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса:

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

Оборудование учебного кабинета:

- спортивный инвентарь;
- комплекты учебно-наглядных пособий по изучаемым темам

Технические средства обучения:

- аудио и видео аппаратура

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

№ п-п	Наименование
	Основная литература
1	Физическая культура: учеб. пособие для студ. образовательных учреждений сред. проф. образования /Н.В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев. – 14-е изд., испр. – М.: Академия, 2014.-176 с
2	Физическая культура: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.-3-е изд.,испр.- М.: КНОРУС, 2016.– 216 с.
	Дополнительные источники
1	Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я.Кикотя, И.С.Барчукова. — М., 2010.
2	Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В.Барчуковой. — М., 2011.
3	Березин А.В., Зданевич А.А., Ионов, Б.Д. и др. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов. Пособие для учителей. // Под ред. В.И. Лях – 3-е изд., – М: Просвещение, 2002 г. – 125 с.

4	Журовин М.Л., Заградская О.В., Казаневич Н.В. и др. Гимнастика. Учебник для студентов высших пед.учеб.заведений. // Под ред. М.Л. Журовина, Н.Д. Меньшикова – М; Академия, 2001 г. – 448 с.
5	Железняк Ю.Д. , Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В. Спортивные игры: Техника и тактика обучения. Учебник для студ.высш.пед.учеб.заведений. // Под ред. а Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова – М: Академия, 2001 г. – 520 с.
	Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
6	Физическая культура студента. Учебник. //Под ред. В.Н. Ильина, – М, 1999г.448с.
7	Кузнецов В.С, Когодницкий Г.А. Принципы улучшенной подготовки: 10-11 класс. Учебно-методическое пособие. – М: Владос ННИ, 2003 г., – 184 с.
8	Настольная книга учителя физкультуры. Справ.-метод.пособие. // Под ред. Б.И Мишина. – М: АСТ, Астрель, 2003 г. – 526 с.
9	Решетников Н.В. Физическая культура. Учеб.пособие для студ.спец.проф.заведений. // под ред. Н.В.Решетников, Ю.Л.Кислицин. 3-е изд. – М: Академия, 2004 г. – 152 с.
10	Лечебная физическая культура. Учебник для ин-ов физ.культ. // Под ред. С.Н.Попова. – М: Физкультура и спорт, 1988 г. –271 с.
11	Шипилина И.А. Хореография в спорте. / Серия «Образовательные технологии в спорте в массовом и олимпийском спорте». – Ростов н/Д: Феникс, 2004 г. – 224 с.
	Интернет – ресурсы:
1	1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
	2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
2	3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
3	www.goucr32441.narod.ru сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, зачета и дифференцированного зачета, а также выполнением обучающимися самостоятельной внеаудиторной работы.

Результаты (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля
<p>Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p>Выполнение индивидуальных заданий по проведению ОРУ, ритмической гимнастики и дыхательной гимнастики сдача контрольных нормативов по технической подготовке сдача контрольных нормативов по практической подготовке сдача норм комплекса ГТО, зачет, дифференцированный зачет</p>
<p>Знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p>	<p>написание сообщений и рефератов</p> <p>тестовый контроль теоретических знаний зачет дифференцированный зачет</p>

Оценка уровня физических способностей студентов

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, 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 310 м, с	16 17	7,3 и выше 7,2	∞ ∞ ∞ ∞ 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	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине 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 и подготовительной группы

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 3x10 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

Оценка уровня физической подготовленности девушек основной и подготовительной группы

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

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
7. Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5 До 9	6,5 До 8	5,0 До 7,5
9. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)			

Требования к результатам обучения студентов 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 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;
- плавание — 50 м (без учета времени);
- бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

Примерные темы рефератов, докладов и сообщений

1. Выдающиеся белгородские спортсмены - участники Олимпийских игр.
2. Методика занятий корригирующей гимнастикой.
3. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
4. Спорт в физическом воспитании студентов
5. Методы контроля за состоянием здоровья и физическим развитием (стандарты, индексы, формулы).
6. Основы судейства по избранному виду спорта
7. Методика проведения разминки
8. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО
9. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья
10. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
11. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки
12. Психофизиологические основы учебного и производственного труда.
13. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

