

УЛЬЯНОВСКИЙ АВИАЦИОННЫЙ КОЛЛЕДЖ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность **09.02.01** Компьютерные системы и комплексы

Базовая подготовка

УЛЬЯНОВСК
2015

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального Государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы, базовой подготовки (приказ Минобрнауки России № 849 от 28 июля 2014 года) - ред. 3, дополн. и измен. на 10 %, Федосеева Т.А.-5%, Кондратьева Е.Г.-5%.

РЕКОМЕНДОВАНА

на заседании ЦМК
физической культуры и БЖД
Председатель ЦМК



Т.А. Федосеева

подпись

Протокол № 11
от «03» июня 2015г.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора
по учебно-методической работе



Л.Н.Подкладкина

подпись

«04» июня 2015 г.

ОРГАНИЗАЦИЯ - РАЗРАБОТЧИК: ОГБОУ СПО «Ульяновский авиационный колледж»

РАЗРАБОТЧИКИ: Федосеева Т.А., Отличник физической культуры и спорта России,
МС СССР, руководитель физического воспитания, преподаватель
высшей категории Ульяновского авиационного колледжа.
Кондратьева Е.Г., преподаватель Ульяновского авиационного
колледжа.

Пр № 1 от 30.08.16г

Е.Г. / Кондратьева Е.Г.

Пр № 1 от 30.08.17г

Е.Г. / Кондратьева Е.Г.

СОДЕРЖАНИЕ

	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	стр. 4
1.	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на формирование следующих общих компетенций:

- ОК 2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
- ОК 3 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
- ОК 6 Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы (далее ОПОП) в соответствии с ФГОС по специальности СПО базовой подготовки 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке по рабочей профессии 16199 Оператор электронно-вычислительных и вычислительных машин

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Обязательная часть циклов ОПОП

ОГСЭ.00 Общий гуманитарный и социально-экономический цикл

ОГСЭ.04 Физическая культура

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен УМЕТЬ:

У1 Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен ЗНАТЬ:

З1 О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

З2 Основы здорового образа жизни.

1.4 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины

максимальной учебной нагрузки обучающегося **336 часов**, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **168 часов**;
- самостоятельной работы обучающегося **168 часов**.

2 КУРС

максимальной учебной нагрузки обучающегося **128 часов**, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **68 часов**;
- самостоятельной работы обучающегося **60 часов**.

3 КУРС

максимальной учебной нагрузки обучающегося **128 часов**, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **68 часов**;
- самостоятельной работы обучающегося **60 часов**.

4 КУРС

максимальной учебной нагрузки обучающегося **80 часов**, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **32 часа**;
- самостоятельной работы обучающегося **48 часов**.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	К-во часов всего	Количество часов по семестрам				
		3	4	5	6	7
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336	56	72	56	72	80
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) в том числе:	168	32	36	32	36	32
- теоретические занятия	10	2	2	2	2	2
- практические занятия	132	26	28	26	28	24
- лабораторные занятия <i>не предусмотрены</i>						
- курсовой проект (работа) <i>не предусмотрены</i>						
- контрольные работы (нормативы)	26	4	6	4	6	6
Самостоятельная работа обучающегося (всего) в том числе:	168	24	36	24	36	48
- определение уровня собственного здоровья	26	3	6	3	6	8
- составление и выполнение комплексов упражнений	24	3	6	3	6	6
- развитие физических качеств	72	11	14	11	14	22
- правила игры (волейбол, баскетбол)	20	4	4	4	4	4
- подготовка к контрольно-оценочным упражнениям	26	3	6	3	6	8
ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ: в форме дифференцированного зачета						
4 семестр – в форме дифференцированного зачета;						
6 семестр – в форме дифференцированного зачета;						
7 семестр – в форме дифференцированного зачета.						

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
2 курс 3 семестр			
ВВЕДЕНИЕ	Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования. Техника безопасности и охрана труда на занятиях физической культуры.	2	1
РАЗДЕЛ 1 НАПРАВЛЕННОСТЬ СРЕДСТВ, ФОРМ И МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОСВОЕНИИ ОТДЕЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ.		23 12+11ср	
ТЕМА 1 Направленность средств, форм и методов физического воспитания в освоении отдельных элементов физических	Уметь применять технику: - бега на короткие и длинные дистанции; - подтягивания на перекладине (юноши); - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа (девушки). Знать технику выполнения: - высокого старта; - бега по повороту; - финиширования; - подтягивания на перекладине (юноши);		

упражнений в процессе занятий общей физической подготовкой.	- поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа (девушки).		
	Практические занятия – 10 часов. <i>методико-практическая часть</i> Возрастные особенности развития физических качеств.	1	2
	<i>учебно-тренировочная часть</i> 1.1 Общая и специальная физическая подготовка;	4	
	1.2 Закрепление техники стартового и финишного ускорения;	2	
1.3 Закрепление техники бега по повороту;	2		
	1.4 Закрепление техники передачи эстафетной палочки.	1	
	Самостоятельная работа – 11 часов. - Развитие физических качеств: быстрота, сила, выносливость, прыгучесть; - Выполнение комплекса физических упражнений; - Определение уровня собственного здоровья; - Подготовка к контрольно-оценочным упражнениям.	5 2 2 2	
	Контрольная работа по разделу 1 (контр.-оцен. часть) - Бег 100 метров; - Подтягивание на перекладине (юноши); - Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа ноги закреплены, руки за головой (девушки). - Бег на 3000 метров (юноши), 2000 метров (девушки).	2	
РАЗДЕЛ 2 НАПРАВЛЕННОСТЬ СРЕДСТВ, ФОРМ И МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОСВОЕНИИ ОТДЕЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ (ВОЛЕЙБОЛ).		31 18+13ср	
ТЕМА 2 Направленность средств, форм и методов физического воспитания в освоении отдельных элементов физических упражнений в спортивных играх (волейбол).	Уметь выполнять технику: - перемещений, передач и подач мяча; - нападающего удара. Знать: - специальные упражнения для волейболиста; - правила соревнований по волейболу.		
	Практические занятия – 16 часов <i>методико-практическая часть</i> Методические принципы развития физических качеств.	1	2
	<i>учебно-тренировочная часть</i> 2.1 Особенности психофизического и функционального воздействия тренировки на физическое развитие;	1	
	2.2 Закрепление техники перемещений, передач и подач мяча;	3	
2.3 Закрепление техники приема и передач мяча через сетку;	3		
	2.4 Закрепление техники приема и передач мяча в движении;	4	
	2.5 Совершенствование отдельных элементов техники в учебной игре.	4	
	Самостоятельная работа – 13 часов. - Развитие физических качеств: ловкость, координация, сила, прыгучесть;	6	

	<ul style="list-style-type: none"> - Выполнение комплекса физических упражнений; - Определение уровня собственного здоровья; - Правила игры (волейбол); - Подготовка к контрольно-оценочным упражнениям. 	1 1 4 1	
	Контрольная работа по разделу 2 (контр.-оцен.часть)	2	
ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ в 3 семестре			
2 курс 4 семестр			
	Содержание учебного материала Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой студента. Техника безопасности и охрана труда на занятиях физической культуры.	2	
РАЗДЕЛ 3 НАПРАВЛЕННОСТЬ СРЕДСТВ, ФОРМ И МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОСВОЕНИИ ОТДЕЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ГИМНАСТИКЕ.		20 8+12ср	
ТЕМА 3 Направленность средств, форм и методов физического воспитания в освоении отдельных элементов физических упражнений в гимнастике.	Уметь выполнять: - комплекс физических упражнений. Знать методику выполнения: - комплекса физических упражнений.		
	Практические занятия – 6 часов. <u>методико-практическая часть</u> Взаимосвязь между физическими качествами при их комплексном развитии.	1	
	<u>учебно-тренировочная часть</u> 3.1 Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков;	1	
	3.2 Развитие физических качеств;	2	
	3.3 Ознакомление с комплексами физкультурных минуток.	2	
Самостоятельная работа – 12 часов. - Развитие физических качеств: гибкость, координация - Выполнение комплекса физических упражнений; - Определение уровня собственного здоровья; - Подготовка к контрольно-оценочным упражнениям.	6 2 2 2		
Контрольная работа № 3 по разделу (контр.-оцен.часть) - Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.	2		
РАЗДЕЛ 4 НАПРАВЛЕННОСТЬ СРЕДСТВ, ФОРМ И МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОСВОЕНИИ ОТДЕЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ (БАСКЕТБОЛ).		28 16+12ср	
ТЕМА 4 Направленность средств, форм и методов физического воспитания в освоении отдельных элементов физических упражнений в спортивных играх (баскетбол).	Уметь выполнять технику: - перемещений, ведения и остановок; - ловли и передач мяча; - бросков в кольцо. Знать: - специальные упражнения для баскетболиста; - правила соревнований по баскетболу. Практические занятия – 14 часов. <u>методико-практическая часть</u> Коррекция телосложения и функциональной подготовленности студента.	1	

	<u>учебно-тренировочная часть</u>	1	
	4.1 Способы овладения двигательными умениями и навыками;	2	
	4.2 Закрепление техники владения мячом;	2	
	4.3 Закрепление техники броска в кольцо;	3	
	4.4 Закрепление техники взаимодействия игроков;	5	
	4.5 Совершенствование отдельных элементов техник в учебной игре.		
	Самостоятельная работа – 12 часов. - Развитие физических качеств: ловкость, координация, быстрота, прыгучесть, сила; - Выполнение комплекса физических упражнений; - Определение уровня собственного здоровья; - Правила игры (баскетбол); - Подготовка к контрольно-оценочным упражнениям.	4 2 2 2 2	3
	Контрольная работа № 4 по разделу (контр.-оцен. часть) - бросок в кольцо.	2	
РАЗДЕЛ 5 НАПРАВЛЕННОСТЬ СРЕДСТВ, ФОРМ И МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОСВОЕНИИ ОТДЕЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ.		22 10+12ср	
ТЕМА 5 Направленность средств, форм и методов физического воспитания в освоении отдельных элементов физических упражнений в процессе занятий общей физической подготовкой.	Уметь применять технику: - бега на короткие и длинные дистанции; - подтягивания на перекладине (юноши); - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа (девушки). Знать технику выполнения: - высокого старта; - бега по повороту; - финиширования; - подтягивания на перекладине (юноши); - поднимания (сед) и опускания туловища из положения лежа (девушки).		
	Практические занятия – 6 часов. <u>методико-практическая часть</u> Взаимосвязь и условия акцентированного развития отдельных физических качеств. <u>учебно-тренировочная часть</u>		2
	5.1 Физическая подготовка с целью развития физических качеств;	1	
	5.2 Закрепление техники стартового и финишного ускорения;	2	
	5.3 Закрепление техники бега по повороту;	1	
5.4 Закрепление техники передачи эстафетной палочки.	1		
	Самостоятельная работа - 12 часов. - Развитие физических качеств: быстрота, выносливость, сила, прыгучесть; - Выполнение комплекса физических упражнений; - Определение уровня собственного здоровья; - Подготовка к контрольно-оценочным упражнениям.	6 2 2 2	3
	Контрольная работа по разделу 5 (контр.-оцен. часть) - Бег 100 метров;	2	2

	<ul style="list-style-type: none"> - Подтягивание на перекладине (юноши); - Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа ноги закреплены, руки за головой (девушки); - Бег на 3000 метров (юноши), 2000 метров (девушки). 			
ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ в 4 семестре – в форме дифференцированного зачета		2		
3 курс 5 семестр				
	Содержание учебного материала Средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма. Техника безопасности и охрана труда на занятиях.	2	1	
РАЗДЕЛ 6 ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ И СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ.		23 12+11ср		
ТЕМА 6 Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов и система физических упражнений в процессе занятий общей физической подготовкой.	Уметь применять технику: <ul style="list-style-type: none"> - бега на короткие и длинные дистанции); - подтягивания на перекладине (юноши); - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа (девушки). Знать технику выполнения: <ul style="list-style-type: none"> - высокого старта и финиширования; - бега по повороту; - подтягивания на перекладине (юноши); - поднимания (сед) и опускания туловища из положения лежа (девушки). 			
	Практические занятия – 10 часов. <i>методико-практическая часть</i> Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки к труду. <i>учебно-тренировочная часть</i>			
	6.1 Обеспечение необходимой двигательной активности в достижении и поддержании оптимального уровня физической подготовленности;	4	2	
	6.2 Совершенствование техники стартового и финишного ускорения;	2		
	6.3 Совершенствование техники бега по повороту;	1		
	6.4 Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.	2		
Самостоятельная работа – 11 часов. <ul style="list-style-type: none"> - Развитие физических качеств: ловкость, координация, сила, прыгучесть; - Выполнение комплекса физических упражнений; - Определение уровня собственного здоровья; - Подготовка к контрольно-оценочным упражнениям. 	5 2 2 2			
Контрольная работа № 6 по разделу (контр.-оцен.часть) <ul style="list-style-type: none"> - Бег 100 метров; - Подтягивание на перекладине (юноши); - Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа ноги закреплены, руки за головой (девушки). 	2			

	- Бег на 3000 метров (юноши), 2000 метров (девушки).		
РАЗДЕЛ 7 ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ И СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМИ ИГРАМИ (ВОЛЕЙБОЛ).		31 18+13ср	
ТЕМА 7 Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов и система физических упражнений в процессе занятий спортивными играми (волейбол)	Уметь выполнять технику: - перемещений, передач и подач мяча; - нападающего удара; - применять тактику игры в защите и нападении. Знать: - специальные упражнения для волейболиста; - правила соревнований и судейство по волейболу.		
	Практические занятия – 16 часов. <i>методико-практическая часть</i> Методика направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков, профессионально важных физических и психических качеств. <i>учебно-тренировочная часть</i>	1	2
	7.1 Особенности организации и проведения занятий спортивными играми;	1	
	7.2 Совершенствование техники перемещений, передач и подач мяча;	3	
	7.3 Совершенствование техники приема и передач мяча через сетку;	3	
	7.4 Совершенствование техники приема и передач мяча в движении;	4	
	7.5 Совершенствование отдельных элементов техники и тактики в учебной игре.	4	
Самостоятельная работа – 13 часов. - Развитие физических качеств: ловкость, координация, сила, прыгучесть; - Выполнение комплекса физических упражнений; - Определение уровня собственного здоровья; - Правила игры (волейбол); - Подготовка к контрольно-оценочным упражнениям.	6 1 1 4 1		
Контрольная работа по разделу 7 (контр.-оцен. часть) - Передача мяча в парах (через сетку).	2		
ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ в 5 семестре			
3 курс 6 семестр			
	Содержание учебного материала Средства физической культуры и спорта в обеспечении здоровья, устойчивости к различным условиям внешней среды. Техника безопасности и охрана труда на занятиях.	2	1
РАЗДЕЛ 8 ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ И СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ С УЧЁТОМ ПРОФЕССИИ.		18 8+10ср	
ТЕМА 8 Профессионально-прикладная физическая	Уметь выполнять: - комплекс физических упражнений. Знать методику выполнения: - комплекса физических упражнений.		

подготовка студентов и система физических упражнений с учётом профессии.	Практические занятия – 6 часов. <i>методико-практическая часть</i> Цели и задачи профессионально-прикладной физической подготовки. <i>учебно-тренировочная часть</i> 8.1 Формирование устойчивого мотивационно - ценностного отношения к физической культуре; 8.2 Развитие физических качеств; 8.3 Ознакомление с комплексами физкультурных минуток с учётом профессии.	1 1 2 2	
	Самостоятельная работа – 10 часов. - Развитие физических качеств: гибкость, координация; - Выполнение комплекса физических упражнений; - Определение уровня собственного здоровья; - Подготовка к контрольно-оценочным упражнениям.	4 2 2 2	
	Контрольная работа № 8 по разделу (контр.-оцен.часть) - Выполнение комплекса физкультурной минутки с учётом профессии.	2	
	РАЗДЕЛ 9 ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ И СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМИ ИГРАМИ (БАСКЕТБОЛ).	28 14+14ср	
ТЕМА 9 Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов и система физических упражнений в процессе занятий спортивными играми (баскетбол).	Уметь выполнять технику: - перемещений, ведения и остановок; - ловли и передач мяча; - бросков в кольцо; - применять тактику игры в защите и нападении. Знать: - специальные упражнения для баскетболиста; - правила соревнований и судейство по баскетболу.		
	Практические занятия – 12 часов. <i>методико-практическая часть</i> Прикладная значимость некоторых видов спорта, специальных комплексов, упражнений. <i>учебно-тренировочная часть</i> 9.1 Совершенствование и коррекция индивидуального физического развития и двигательных возможностей; 9.2 Совершенствование техники владения мячом; 9.3 Совершенствование техники броска в кольцо; 9.4 Совершенствование техники взаимодействия игроков; 9.5 Совершенствование отдельных элементов техники в учебной игре.	1 1 2 2 3 3	
	Самостоятельная работа – 14 часов. - Развитие физических качеств: ловкость, координация, сила, прыгучесть; - Выполнение комплекса физических упражнений; - Определение уровня собственного здоровья; - Правила игры (баскетбол); - Подготовка к контрольно-оценочным упражнениям	4 2 2 4 2	
	Контрольная работа № 8 по разделу (контр.-оцен.часть) – Ведение, бросок в кольцо на 2 шага.	2	

РАЗДЕЛ 10 ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ И СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ.		24 12+12ср	
ТЕМА 10 Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов и система физических упражнений в процессе занятий общей физической подготовкой.	Уметь применять технику: - бега на 100 метров; - бега на 3000 метров (юноши), 2000 метров (девушки); - подтягивания на перекладине (юноши); - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа (девушки). Знать технику выполнения: - бега на короткие и длинные дистанции; - силовых упражнений.		
	Практические занятия – 8 часов. <i>методико-практическая часть</i> Контроль за эффективностью профессионально прикладной физической подготовки с помощью специальных тестов.	1	
	<i>учебно-тренировочная часть</i> 10.1 Формирование жизненных и профессионально значимых психофизических качеств и свойств личности;	2	
	10.2 Совершенствование техники бега;	1	
	10.3 Развитие физических качеств.	4	
Самостоятельная работа – 12 часов. - Развитие физических качеств: ловкость, координация, сила, прыгучесть; - Выполнение комплекса физических упражнений; - Определение уровня собственного здоровья; - Подготовка к контрольно-оценочным упражнениям.	6 2 2 2		
Контрольная работа № 10 по разделу(контр-оцен.часть) - Бег 100 метров; - Подтягивание на перекладине (юноши); - Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа ноги закреплены, руки за головой (девушки); - Бег на 3000 метров (юноши), 2000 метров (девушки).	2		
ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ в 6 семестре – в форме дифференцированного зачета		2	
4 курс 7 семестр			
	Оздоровительные системы физических упражнений, массовый спорт. Техника безопасности и охрана труда.	2	1
РАЗДЕЛ 11 ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ И СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ С УЧЁТОМ СПЕЦИАЛЬНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ.		28 10+18ср	
ТЕМА 11 Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов и система	Уметь применять технику: - бега на короткие и длинные дистанции; - подтягивания на перекладине (юноши); - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа (девушки). Знать технику выполнения: - высокого старта;		

физических упражнений с учётом специальности в процессе занятий общей физической подготовкой.	- бега по повороту; - финиширования; - силовых упражнений.		
	Практические занятия – 8 часов. <i>методико-практическая часть</i> Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно важными умениями и навыками.	1	2
	<i>учебно-тренировочная часть</i> 11.1 Восстановительные средства после тренировочных нагрузок, умственной и производственной деятельности;	1	
	11.2 Совершенствование техники бега; 11.3 Развитие физических качеств.	2 4	
	Самостоятельная работа – 18 часов. - Развитие физических качеств: ловкость, координация, сила, прыгучесть; - Выполнение комплекса физических упражнений; - Определение уровня собственного здоровья; - Подготовка к контрольно-оценочным упражнениям.	8 2 4 4	
Контрольная работа по разделу II (контр.-оцен. часть) - Бег 100 метров; - Подтягивание на перекладине (юноши); - Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа ноги закреплены, руки за головой (девушки); - Бег на 3000 метров (юноши), 2000 метров (девушки).	2		
РАЗДЕЛ 12 ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ И СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ С УЧЁТОМ СПЕЦИАЛЬНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМИ ИГРАМИ (ВОЛЕЙБОЛ).		26 10+16ср	
ТЕМА 12 Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов и система физических упражнений с учётом специальности в процессе занятий спортивными играми (волейбол).	Уметь применять технику: - приёма и передач мяча; - подач мяча на точность; - применять тактику игры в защите и нападении; - судейство учебной игры в волейбол. Знать методику выполнения: - приёма и передач мяча; - подач мяча на точность; - правила игры и судейство (волейбол). Практические занятия – 8 часов. <i>методико-практическая часть</i>	1	
	<i>учебно-тренировочная часть</i> Проведение разминки в учебно-тренировочном занятии, оценки и коррекции телосложения при индивидуальном подходе к направленному развитию физических качеств.		2
	12.1 Упражнения профессионально-прикладной физической подготовки;	1	
12.2 Совершенствование техники приема и передач; 12.3 Совершенствование тактики игры в защите и нападении;	1 1		
12.4 Совершенствование отдельных элементов техники и судейства в учебной игре.	4		

	<p>Самостоятельная работа – 16 часов.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Развитие физических качеств: ловкость, координация, сила, прыгучесть; - Выполнение комплекса физических упражнений; - Определение уровня собственного здоровья; - Правила игры (волейбол); - Подготовка к контрольно-оценочным упражнениям. 	6	
	<p>Контрольная работа по разделу 12 (контр.-оцен.часть)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подача мяча (точность попадания на площадку). 	2	
РАЗДЕЛ 13 ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ И СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ С УЧЁТОМ СПЕЦИАЛЬНОСТИ.		24 10+14ср	
<p>ТЕМА 13 Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов и система физических упражнений с учётом специальности.</p>	<p>Уметь выполнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> - комплекс физических упражнений; - силовые упражнения. <p>Знать методику выполнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - комплекса физических упражнений; - силовых упражнений. <p>Практические занятия – 6 часов.</p> <p style="text-align: center;"><u>методико-практическая часть</u></p> <p>Методы контроля за функциональным состоянием организма, за состоянием здоровья, регулирования психоэмоционального состояния.</p> <p style="text-align: center;"><u>учебно-тренировочная часть</u></p> <p>13.1 Развитие и совершенствование психофизических способностей, личностных качеств и свойств;</p> <p>13.2 Закрепление типовых комплексов упражнений физкультурной паузы и физкультурной минутки с учётом профессии;</p> <p>13.3 Закрепление комплексов упражнений производственной гимнастики с учётом профессии;</p> <p>13.4 Развитие физических качеств.</p>	1	
		1	
		1	
		1	
		2	
	<p>Самостоятельная работа – 14 часов.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Развитие физических качеств: гибкость, координация, сила; - Выполнение комплекса физических упражнений; - Определение уровня собственного здоровья; - Подготовка к контрольно-оценочным упражнениям. 	8	
	<p>Контрольная работа № 15 по разделу (контр.-оцен.часть)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Отжимание на брусьях (юноши); - Отжимание от скамейки (девушки). 	2	
ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ: 7 семестр – в форме дифференцированного зачета		2	

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 программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса:

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля;
- стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы

Спортивный зал

Оборудование:

- шведская стенка;
- перекладина;
- гимнастические маты;
- гимнастические скамейки;
- канат;
- волейбольная сетка;
- волейбольные стойки;
- баскетбольные щиты

Инвентарь:

- гантели;
- эспандеры;
- гимнастические палки;
- скакалки;
- бадминтон;
- набивные мячи;
- волейбольные мячи;
- макет волейбольной площадки;
- баскетбольные мячи;
- макет баскетбольной площадки.

Открытый стадион широкого профиля

Оборудование:

- перекладина;
- рукоход;
- футбольные ворота;
- волейбольные стойки;
- яма для прыжков в длину;
- мегафон.

Тренажерный зал

Оборудование:

- беговая дорожка;
- тренажёры для развития различных групп мышц;
- степ.платформа;
- массажёр.

Технические средства обучения:

- телевизор;
- DIVIDI плеер;
- музыкальный центр.

Инвентарь:

- гири;
- штанги;
- блины;
- гантели;
- отягощения;
- гимнастический коврик;
- учебные фильмы.

Стрелковый тир

Оборудование:

- лежаки; столы; стулья.

Инвентарь:

- пневматическая винтовка.

3.2. Информационное обеспечение обучения

ОСНОВНЫЕ ИСТОЧНИКИ:

1. Варфоломеева Л.Е.. Акмеология физической культуры и спорта / Л.Е. Варфоломеева, Н.В. Кузьмина, Г.И. Хозяинов. – издание 2-е -М: -Академия, 2007 – 208 с.
2. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: Учебное пособие./ Б.Р. Голощапов. – издание 5-е, испр. и доп. - М. : Академия, 2008.- 312 с.
3. Грецов А.Г. Лучшие упражнения для обучения эффективной коммуникации / А.Г. Грецов. – -Учебно-методическое пособие. - СПб: СПбНИИ физической культуры, 2006. - 48 с.
4. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. учебное пособие для ВУЗов. / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. - М:Академия: 2009 - 266 с.
5. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь : учебник / В.И. Ильинич. - М: Гардарики УИЦ: 2010 - 366 с.
6. Ингерлейб М.Б. Анатомия физических упражнений / М.Б. Ингерлейб. – Издание 2-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2009 – 187 (1) с: ил. (Феникс – фитнес).
7. Смирнов Н. К. Руководство по здоровьесберегающей педагогике. Технологии здоровьесберегающего образования. / Н. К. Смирнов. –М: АРКТИ, 2008 – 286 с.
8. Фролов С.В. Об опережающем подходе в процессе физического воспитания школьников. / С.В. Фролов, С.С. Фролов. - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2008. - N 4. - С. 2-6 стр.
9. Шиян Б. М. Теория и методика физического воспитания школьников. / Б. М.Шиян. - Тернополь: Начальная книга - Богдан, 2008. - 272 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИСТОЧНИКИ:

10. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания /А.А. Васильков. - «Феникс», 2008. - 384 с.
11. Гайворонский И. В. Анатомия мышечной системы (мышцы, фасции, топография) / И.В. Гайворонский, Г.И. Ничипорук. – СПб.: ЭЛБИ-СПБ, 2006
12. Кузнецов А.Ю. Анатомия фитнеса / А.Ю. Кузнецов. – Издание 3-е, – Ростов н/Д:Феникс, 2008 – 224 с: ил. - (Феникс – фитнес).
13. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э. Я. Степаненкова. — 2-е изд., испр. — М.: Академия, 2006. — 368 с.
14. Хазова С.А. Компетентность конкурентоспособного специалиста по физической культуре и спорту. / С.А. Хазова. – М: - "Академия Естествознания", 2010 – 91 с

ИНТЕРНЕТ-ИСТОЧНИКИ

15. [www.fizkult – ura.ru](http://www.fizkult-ura.ru)
16. www.prosv.ru
17. [www.herzen – ffk.vy1.ru](http://www.herzen-ffk.vy1.ru)
18. www.unit-orel.ru
19. www.msun.ru
20. www.firo.ru
21. www.firo.ru/progr/spo/080114.doc
22. www.ru.wikipedia.org
23. www.neuch.ru
24. www.referat.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
УМЕНИЯ	
У1 Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	<i>Текущий контроль (учеб-метод)</i> –наблюдение <i>Рубежный контроль (контр-оцен)</i> – экспертная оценка
ЗНАНИЯ	
З1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	<i>Текущий контроль (учеб-метод)</i> – наблюдение <i>Рубежный контроль (контр-оцен)</i> – экспертная оценка
З2 Основы здорового образа жизни.	<i>Текущий контроль (учеб-метод)</i> –наблюдение <i>Рубежный контроль (контр-оцен)</i> – экспертная оценка