

УЛЬЯНОВСКИЙ АВИАЦИОННЫЙ КОЛЛЕДЖ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность **15.02.08** Технология машиностроения

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) 15.02.08 Технология машиностроения, базовой подготовки (приказ Минобрнауки России № 350 от 18 апреля 2014года) - 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

Протокол № 11
от «03» июня 2015г.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора
по учебно-методической работе



Л.Н.Подкладкина

«04» июня 2015г.

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.

Зпр №1 от 30.08.16г

Е.Г. Кондратьева Е.Г.

Зпр №1 от 30.08.17г

Е.Г. Кондратьева Е.Г.

СОДЕРЖАНИЕ

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

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

- ПК 1.4 Разрабатывать и внедрять управляющие программы обработки деталей.
- ПК 1.5 Использовать системы автоматизированного проектирования технологических процессов обработки деталей.
- ПК 2.2 Руководить работой структурного подразделения.
- ОК 2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
- ОК 3 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
- ОК 4 Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
- ОК 5 Использовать информационно – коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.
- ОК 6 Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
- ОК 8 Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

1. 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 15.02.08 Технология машиностроения.

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 16045 Оператор станков с программным управлением

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 **332 часа**, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **166 часов**;
- самостоятельной работы обучающегося **166 часов**.

2 КУРС

максимальной учебной нагрузки обучающегося **126 часов**, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **66 часов**;
- самостоятельной работы обучающегося **60 часов**.

3 КУРС

максимальной учебной нагрузки обучающегося **122 часа**, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **62 часа**;
- самостоятельной работы обучающегося **60 часов**.

4 КУРС

максимальной учебной нагрузки обучающегося **84 часа**, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **38 часов**;
- самостоятельной работы обучающегося **46 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)	332	56	70	54	68	84
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) в том числе:	166	32	34	30	32	38
- теоретические занятия	10	2	2	2	2	2
- практические занятия	130	26	26	24	24	30
- 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:	166	24	36	24	36	46
- определение уровня собственного здоровья	26	3	6	3	6	8
- составление и выполнение комплексов упражнений	24	3	6	3	6	6
- развитие физических качеств	70	11	14	11	14	20
- 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+11сп	
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; - силовых упражнений.		

упражнений в процессе занятий общей физической подготовкой.	Практические занятия – 10 часов. <i>методико-практическая часть</i> Возрастные особенности развития физических качеств. <i>учебно-тренировочная часть</i> 1.1 Общая и специальная физическая подготовка; 1.2 Закрепление техники стартового и финишного ускорения; 1.3 Закрепление техники бега по повороту; 1.4 Закрепление техники передачи эстафетной палочки.	1 4 2 2 1	2
	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 – 14 часов <i>методико-практическая часть</i> Методические принципы развития физических качеств. <i>учебно-тренировочная часть</i> 2.1 Особенности психофизического и функционального воздействия тренировки на физическое развитие; 2.2 Закрепление техники перемещений, передач и подач мяча; 2.3 Закрепление техники приема и передач мяча через сетку; 2.4 Закрепление техники приема и передач мяча в движении; 2.5 Совершенствование отдельных элементов техники в учебной игре.	1 1 3 3 4 4	2
	Самостоятельная работа – 13 часов. - Развитие физических качеств: ловкость, координация, сила, прыгучесть; - Выполнение комплекса физических упражнений;	6 1	

	- Определение уровня собственного здоровья; - Правила игры (волейбол); - Подготовка к контрольно-оценочным упражнениям.	1 4 1	
	Контрольная работа по разделу 2 (контр.-оцен.часть) - Передача мяча в парах (верхняя или нижняя).	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; 3.2 Развитие физических качеств; 3.3 Ознакомление с комплексами физкультурных минуток.	1 2 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).		26 14+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 – 12 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;	2	
	4.4 Закрепление техники взаимодействия игроков;	4	
	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	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; - силовых упражнений.		
	Практические занятия – 6 часов. <u>методико-практическая часть</u> Взаимосвязь и условия акцентированного развития отдельных физических качеств.	1	2
	<u>учебно-тренировочная часть</u> 5.1 Физическая подготовка с целью развития физических качеств;	2	
	5.2 Закрепление техники стартового и финишного ускорения;	1	
	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; - Подтягивание на перекладине (юноши); - Поднимание (сед) и опускание туловища из	2	2	

	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: - бега на короткие и длинные дистанции); - подтягивания на перекладине (юноши); - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа (девушки). Знать технику выполнения: - 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>	1	
	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. - 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) - 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 7 ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ И СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМИ ИГРАМИ (ВОЛЕЙБОЛ).		29 16+13сп	
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 – 14 часов. <i>методико-практическая часть</i> Методика направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков, профессионально важных физических и психических качеств. <i>учебно-тренировочная часть</i> 7.1 Особенности организации и проведения занятий спортивными играми; 7.2 Совершенствование техники перемещений, передач и подач мяча; 7.3 Совершенствование техники приема и передач мяча через сетку; 7.4 Совершенствование техники приема и передач мяча в движении; 7.5 Совершенствование отдельных элементов техники и тактики в учебной игре.	1	2
	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	2	
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+10сп	
ТЕМА 8 Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов и	Уметь выполнять: - комплекс физических упражнений. Знать методику выполнения: - комплекса физических упражнений.		
	Практические занятия – 6 часов. <i>методико-практическая часть</i>	1	

система физических упражнений с учётом профессии.	Цели и задачи профессионально-прикладной физической подготовки.		
	<i>учебно-тренировочная часть</i>		
	8.1 Формирование устойчивого мотивационно - ценностного отношения к физической культуре;	1	
	8.2 Развитие физических качеств;	2	
	8.3 Ознакомление с комплексами физкультурных минуток с учётом профессии.	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).		26 12+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.	1	
	<i>учебно-тренировочная часть</i>		
	9.1 Совершенствование и коррекция индивидуального физического развития и двигательных возможностей;	1	
	9.2 Совершенствование техники владения мячом;	2	
	9.3 Совершенствование техники броска в кольцо;	2	
	9.4 Совершенствование техники взаимодействия игроков;	2	
	9.5 Совершенствование отдельных элементов техники в учебной игре.	2	
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.		22 10+12ср	

ТЕМА 10 Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов и система физических упражнений в процессе занятий общей физической подготовкой.	<p>Уметь применять технику:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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). <p>Знать технику выполнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бега на короткие и длинные дистанции; - силовых упражнений. 		
	<p>Практические занятия – 6 часов.</p> <p style="text-align: center;"><i>методико-практическая часть</i></p> <p>Контроль за эффективностью профессионально прикладной физической подготовки с помощью специальных тестов.</p> <p style="text-align: center;"><i>учебно-тренировочная часть</i></p> <p>10.1 Формирование жизненных и профессионально значимых психофизических качеств и свойств личности;</p> <p>10.2 Совершенствование техники бега;</p> <p>10.3 Развитие физических качеств.</p>	1	
	<p>Самостоятельная работа – 12 часов.</p> <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. 	6 2 2 2	
	<p>Контрольная работа № 10 по разделу(контр-оцен. часть)</p> <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); - Бег на 3000 метров (юноши), 2000 метров (девушки). 	2	
	<p>ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ в 6 семестре – в форме дифференцированного зачета</p>	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 физических упражнений с учётом специальности в	<p>Уметь применять технику:</p> <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). <p>Знать технику выполнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - высокого старта; - бега по повороту; - финиширования; - силовых упражнений. 		

процессе занятий общей физической подготовкой.	<p>Практические занятия – 8 часов. <u>методико-практическая часть</u> Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно важными умениями и навыками.</p> <p><u>учебно-тренировочная часть</u> 11.1 Восстановительные средства после тренировочных нагрузок, умственной и производственной деятельности; 1 11.2 Совершенствование техники бега; 2 11.3 Развитие физических качеств. 4</p>	1	2
	<p>Самостоятельная работа – 18 часов. - Развитие физических качеств: ловкость, координация, сила, прыгучесть; 8 - Выполнение комплекса физических упражнений; 2 - Определение уровня собственного здоровья; 4 - Подготовка к контрольно-оценочным упражнениям. 4</p>	8 2 4 4	
	<p>Контрольная работа по разделу II (контр.-оцен. часть) - Бег 100 метров; 2 - 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).</p>	2	
	<p>РАЗДЕЛ 12 ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ И СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ С УЧЁТОМ СПЕЦИАЛЬНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМИ ИГРАМИ (ВОЛЕЙБОЛ).</p>		30 14+16ср
ТЕМА 12 Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов и система физических упражнений с учётом специальности в процессе занятий спортивными играми (волейбол).	<p>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 – 12 часов. <u>методико-практическая часть</u> Проведение разминки в учебно-тренировочном занятии, оценки и коррекции телосложения при индивидуальном подходе к направленному развитию физических качеств.</p>	1	
	<p><u>учебно-тренировочная часть</u> 12.1 Упражнения профессионально-прикладной физической подготовки; 1 12.2 Совершенствование техники приема и передач; 2 12.3 Совершенствование тактики игры в защите и нападении; 2 12.4 Совершенствование отдельных элементов техники и судейства в учебной игре. 6</p>	1 2 2 6	2
	<p>Самостоятельная работа – 16 часов. - Развитие физических качеств: ловкость, координация, 6</p>	6	

	сила, прыгучесть; - Выполнение комплекса физических упражнений; - Определение уровня собственного здоровья; - Правила игры (волейбол); - Подготовка к контрольно-оценочным упражнениям.	2 2 4 2	
	Контрольная работа по разделу 12 (контр.-оцен.часть) - Поддача мяча (точность попадания на площадку).	2	
РАЗДЕЛ 13 ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ И СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ С УЧЁТОМ СПЕЦИАЛЬНОСТИ.		24 12+12ср	
ТЕМА 13 Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов и система физических упражнений с учётом специальности.	Уметь выполнять: - комплекс физических упражнений; - силовые упражнения. Знать методику выполнения: - комплекса физических упражнений; - силовых упражнений.		
	Практические занятия – 8 часов. <u>методико-практическая часть</u> Методы контроля за функциональным состоянием организма, за состоянием здоровья, регулирования психоэмоционального состояния.	1	
	<u>учебно-тренировочная часть</u> 13.1 Развитие и совершенствование психофизических способностей, личностных качеств и свойств;	1	
	13.2 Закрепление типовых комплексов упражнений физкультурной паузы и физкультурной минутки с учётом профессии;	2	
	13.3 Закрепление комплексов упражнений производственной гимнастики с учётом профессии;	2	
	13.4 Развитие физических качеств.	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 № 15 по разделу (контр.-оцен.часть) - Отжимание на брусьях (юноши); - Отжимание от скамейки (девушки).	2		
ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ: 7 семестр – в форме ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ЗАЧЁТА		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
16. www.prosv.ru
17. 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
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
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