

## Аннотация дисциплины ОГСЭ.07 «Физическая культура»

### Объем трудоемкости:

336 часов, из них - 168 часов аудиторной нагрузки: лекционных 0 ч., практических 168 ч.; 168 часов самостоятельной работы.

### Цель дисциплины:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.

### Задачи дисциплины:

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

### Место дисциплины в структуре ПССЗ:

Учебная дисциплина «Физическая культура» ОГСЭ.07 входит в общий гуманитарный социально-экономический цикл профессиональной подготовки.

*Освоение данного курса способствует закреплению навыков практических основ физической культуры, навыков спортивных игр.*

Дисциплина «Физическая культура» изучается на 2,3,4 курсе в 3,4,5,6,7 семестрах

### Требования к уровню освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций: ОК-2, ОК-3, ОК-6

Компетенции		Компонентный состав компетенций		
Код	Содержание	Знает:	Умеет:	Владеет:
ОК 2 ОК 3 ОК 6	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,	- состояние своего здоровья и влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы	- умеет составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики; - умеет составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности. - умеет составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления. - умеет применять на практике приемы массажа и самомассажа. - умеет повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и подготовка);	- элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, в плавании. - техникой спортивных игр по одному из избранных видов. - системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.

	потребителями.	индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; - основные принципы, методы и факторы регуляции физической нагрузки.	-умеет определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Умеет 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-минут-ное передвижение.	
--	----------------	---	---	--

### Основные разделы дисциплины:

<u>Наименование разделов и тем</u>	Общая трудоёмкость (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости	
		Всего	аудиторные			самостоятельная работа обучающихся
			лекции	практ.		
Учебная нагрузка	336	0	168	<b>168</b>	Сдача контрольных нормативов	
Раздел 1: Техника бега на короткие, длинные дистанции, кроссовая подготовка, эстафетного бега.	76	0	44	<b>32</b>	Сдача контрольных упражнений	
Раздел 2: Техника игры в бадминтон.	66	0	40	<b>46</b>	Сдача контрольных упражнений	
Раздел 3: Техника игры в волейбол.	72	0	42	<b>40</b>	Выполнение подачи мяча, передачи мяча, блок	
Раздел 4: Техника игры в баскетбол (стритбол).	78	0	22	<b>26</b>	Выполнение ведения мяча, бросков по корзине из зон, игра в парах	

<b>Раздел 5: Техника игры в мини-футбол.</b>	44	0	20	<b>24</b>	Сдача контрольных упражнений
Всего по дисциплине	336	0	168	168	

**Курсовые работы:** не предусмотрены

**Форма проведения аттестации по дисциплине:** зачёт

#### **Основные источники**

1. Физическая культура и физическая подготовка: учебник/ под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: Юнити – Дана, 2014.-430с.
2. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт трудящихся: научно-методические, социологические и организационные аспекты [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков.— М.: Советский спорт, 2015.-176 с. - URL: [http://e.lanbook.com/books/element.php?p11\\_id=69851](http://e.lanbook.com/books/element.php?p11_id=69851)
3. Евсеев, Ю.И. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Ю.И. Евсеев.- Ростов н/Д.: Феникс, 2014.- 448 с.- URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591&sr=1>
4. Чертов, Ю.И. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Ю.И. Чертов.- Ростов н/Д.: Изд-во Южного фед. ун-та, 2012.- 118 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131&sr=1>
5. Алхасов, Д.С. Теория и история физической культуры (в таблицах и схемах) [Электронный ресурс]: методическое пособие / Д.С. Алхасов. - М.: Директ-Медиа, 2014. - 100 с. - URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=274977](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=274977)

#### **Дополнительные источники**

1. Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход [Электронный ресурс] / И.В. Манжелей и др.- М.: Директ-Медиа, 2015.- 183 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912&sr=1>
2. Шулятьев, В.М. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.М. Шулятьев.- М.: РУДН, 2012.- 287 с.- URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226786&sr=1>
3. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: сборник студенческих работ / отв. ред. Э.В. Овчаренко.- М.: Студенческая наука, 2012.- 299 с.- URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=225696&sr=1>
4. Кислицын, Ю.Л. Физическая культура и спорт в социально-биологической адаптации студентов [Электронный ресурс]: справочное пособие/ Ю.Л. Кислицын и др.- М.: РУДН, 2013.- 228 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226470&sr=1>
5. Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е.Л. Чеснова.- М.: Директ-Медиа, 2013.- 160 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945&sr=1>
6. Черкасова, И.В. Лечебная физическая культура в специальной медицинской группе вуза [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / И.В. Черкасова и др.- М.: Директ-Медиа, 2015.- 128 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344711&sr=1>
7. Физическая культура для студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / В.К. Кулешов и др.- М.: Директ-Медиа, 2013.- 70 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210948&sr=1>

8. Еремушкин, М.А. Двигательная активность и здоровье: от лечебной гимнастики до паркура [Электронный ресурс] / М.А. Еремушкин.- М.: Спорт, 2016.- 184 с.- URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430414>
9. Губа, В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования [Электронный ресурс]: монография/ В.П. Губа. - М.: Советский спорт, 2012. - 384 с. - URL: [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=4090](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=4090)
10. Новиков, А.А. Основы спортивного мастерства [Электронный ресурс] / А.А. Новиков.- М.: Советский спорт, 2012. - 254 с. - URL: [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=10848](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=10848)
11. Полещук, Н.К. Летние олимпийские виды спорта: нормы и требования: справочно-методическое пособие в таблицах и чертежах [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.К. Полещук [и др.]. - М.: Советский спорт, 2013. - 268 с. - URL: [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=51915](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=51915)
12. Суник, А.Б. Современные олимпийские игры: краткий исторический очерк (1896–2012 гг.) [Электронный ресурс] / А.Б. Сунник. - М.: Советский спорт, 2013. — 232 с. — URL: [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=69839](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=69839)
13. Губа, В.П. Теория и методика футбола: учебник [Электронный ресурс]: учебник / В.П. Губа, А.В. Лексаков. - М.: Советский спорт, 2013. - 536 с.- URL: [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=51783](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=51783)
14. Лепёшкин, В.А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры [Электронный ресурс]: учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2013. - 100 с.- URL: [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=51914](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=51914)
15. Чеснова Е. Л. Практикум по физической культуре [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие. - М.: Директ-Медиа, 2013, 68 с. - URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=210956&sr=1](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=210956&sr=1)
16. Команов, В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2014. - 400 с.- URL: [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=51910](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=51910)
17. Никитушкин, В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта: учебник для вузов [Электронный ресурс]: учебник. - М.: Советский спорт, 2013. - 280 с. - URL: [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=10846](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=10846)

#### **Периодические издания**

1. Культура физическая и здоровье.- URL: [http://e.lanbook.com/journal/element.php?pl10\\_id=2337](http://e.lanbook.com/journal/element.php?pl10_id=2337)
2. Теория и практика физической культуры.- URL: [http://elibrary.ru/title\\_about.asp?id=9149](http://elibrary.ru/title_about.asp?id=9149)
3. Наука и школа. - URL: [http://e.lanbook.com/journal/element.php?pl10\\_id=2088](http://e.lanbook.com/journal/element.php?pl10_id=2088)
4. Социологические исследования. - URL: <http://dlib.eastview.com/browse/publication/633>
5. Здравоохранение в России.- URL: <http://dlib.eastview.com/browse/publication/35026>
6. Педагогическое образование и наука.- URL: <http://dlib.eastview.com/browse/publication/18746>
7. Среднее профессиональное образование

#### **Интернет-ресурсы**

1. ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»: сайт.- URL: <http://biblioclub.ru>
2. ЭБС Издательства «Лань»: сайт.- URL: <http://e.lanbook.com>
3. ЭБС «BOOK.ru»: сайт.- URL: - <http://www.book.ru/>
4. ЭБС «Юрайт»: сайт.- URL: <http://www.biblio-online.ru>

5. Базы данных компании «Ист Вью»: сайт .- URL: <http://dlib.eastview.com>
6. Научная электронная библиотека «eLibrary.ru»: сайт.- URL: <http://elibrary.ru/>