1920

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Кубанский государственный университет»

Институт среднего профессионального образования

УТВЕРЖДАЮ
Директор ИНСПО
_____ Т.П. Хлопова
« 22 » мая 2018 г.

Рабочая программа дисциплины

БД.05 Физическая культура

21.02.08 Прикладная геодезия

Краснодар 2018

Рабочая программа учебной дисциплины БД.05 Физическая культура разработана для студентов по специальности 21.02.08 Прикладная геодезия на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (протокол № 3 от 21 июля 2015 г., регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»)

Дисциплина Физическая культура
Форма обучения очная
Учебный год 2018-2019 г.
1 курс 1-2 семестр
всего 175 часов, в том числе:
лекции 14 час.
практические занятия 102 час.
самостоятельные занятия 59 час.
форма промежуточной аттестации *зачет*

Составители: преподаватель _____ С.А. Соловьева
преподаватель _____ В.В. Дорошенко

Утверждена на заседании предметно-цикловой комиссии «Безопасность жизнедеятельности и физической культуры»,
протокол № 9 от « 17 » мая 2018 г.

Председатель предметно-цикловой комиссии:
_____ С.В. Криволапова
« 17 » мая 2018 г.

Рецензент (-ы):

К. п. н, доцент кафедры физвоспитания ФГБОУ ВО «КубГУ»		В.В. Дорошенко
Преподаватель физвоспитания ГБПОУ КК "КТЭК"		Г.В. Чуднова

ЛИСТ
согласования рабочей программы по дисциплине
БД.05 Физическая культура

Специальность среднего профессионального образования:
21.02.08 Прикладная геодезия.

Зам. директора ИНСПО

_____ *Е. И. Рыбалко*

« 17 » мая 2018 г.

Директор научной библиотеки КубГУ

_____ *М.А. Хуаде*

« 17 » мая 2018 г.

Лицо, ответственное за установку и эксплуатацию программно-информационного обеспечения образовательной программы

_____ *И.В. Милюк*

« 17 » мая 2018 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... 2
1.1 Область применения программы..... 2
1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: 2
1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:..... 2
1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (перечень формируемых компетенций)..... 5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... 6
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы..... 6
2.2. Структура дисциплины:..... 6
2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины..... 7
2.4. Содержание разделов дисциплины 12
2.4.1. Занятия лекционного типа..... 12
2.4.2. Занятия семинарского типа..... 14
2.4.3. Практические занятия (лабораторные занятия)..... 14
2.4.4. Содержание самостоятельной работы 15
2.4.5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине..... 17
3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ..... 20
3.1. Образовательные технологии при проведении лекций…… …. …. 20
3.2. Образовательные технологии при проведении практических занятий…….21
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ..... 22
4.1. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине..... 22
4.2. Перечень необходимого программного обеспечения 22
5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ 23
5.1. Основная литература..... 23
5.2. Дополнительная литература..... 24
5.3. Периодические издания..... 25
5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины 25
6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ 26
7. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ..... 28
7.1. Паспорт фонда оценочных средств..... 28
7.2. Критерии оценки знаний 28
7.3. Оценочные средств для проведения для текущей аттестации 31
7.4. Оценочные средств для проведения промежуточной аттестации 32
7.4.1. Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации 33
7.4.2. Примерные задачи для проведения промежуточной аттестации……..... 36
8. ОБУЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ – ИНВАЛИДОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ ……..42

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения учебной программы

Рабочая программа учебной дисциплины БД.05 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 21.02.08 Прикладная геодезия.

Программа адаптирована для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Для реализации образовательной программы обучающиеся проходят медицинский осмотр, который позволяет определить медицинскую группу: *основная, подготовительная или специальная.*

К *основной* медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К *подготовительной* медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К *специальной* медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Обучающиеся, с временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты.

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ: учебная дисциплина «Физическая культура» относится к циклу общеобразовательных дисциплин. Изучение дисциплины БД.05 Физическая культура обеспечивает сохранение и укрепление здоровья обучающихся для освоения дисциплин и модулей общеобразовательной и профессиональной подготовки по специальности 21.02.08 Прикладная геодезия.

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

Содержание программы БД.05 Физическая культура направлено на достижение следующих *целей:*

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- 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;
- 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.

Реализация программы «Физическая культура» направлено на решение следующих *задач:*

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Освоение содержание 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, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры.
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувства 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, в 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).

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 175 часов, в том числе:
- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося - 116 часов;
- самостоятельная работа обучающегося - 59 часов.

1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (перечень формируемых компетенций)

Не предусмотрены

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		1	2
Аудиторные занятия (всего)	**116**	**48**	**68**
В том числе:			
занятия лекционного типа	*14*	10	4
практические занятия (практикумы)	*102*	38	64
Самостоятельная работа (всего)	***59***	**24**	**35**
в том числе:			
Реферат	*6*	2	4
Самостоятельная внеаудиторная работа в виде домашних практических заданий, индивидуальных заданий, самостоятельного подбора и изучения дополнительного теоретического материала и др.	53	22	31
Вид промежуточной аттестации		**зачет**	**зачет**
Общая трудоемкость	**175**	**72**	**103**

2.2. Структура дисциплины:

№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов					
		Всего	Аудиторная работа			Самостоя-тельная работа	Консуль-тации
			Л	ПЗ	ЛР		
1	2	3	4	5	6	7	
1.	**Раздел 1. Теоретическая часть**	**21**	**14**	**-**	-	**7**	-
2.	Введение. Физическая культура в обшекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	3	2	-	-	1	-
3.	Тема 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	3	2	-	-	1	-
4.	Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	6	4	-	-	2	-
5.	Тема 3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	3	2	-	-	1	-

№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов					
		Всего	Аудиторная работа			Самостоя-тельная работа	Консуль-тации
			Л	ПЗ	ЛР		
6.	Тема 4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	3	2	-	-	1	-
7.	Тема 5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	3	2	-	-	1	-
8.	**Раздел 2. Практическая часть**	**154**	**-**	**102**	-	**52**	-
9.	Тема 2. 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	40	-	26	-	14	-
10.	Тема 2.2. Гимнастика	18	-	12	-	6	-
11.	Тема 2.3. Плавание	**15**	**-**	**10**	-	**5**	-
12.	Тема 2.4. Виды спорта по выбору	**33**	-	**22**	-	**11**	-
13.	Дыхательная гимнастика	6	-	4	-	2	-
14.	Стретчинг	12	-	8	-	4	-
15.	Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	15	-	10	-	5	-
16.	Тема 2.5. Спортивные игры по выбору	**48**	-	**32**	-	**16**	-
17.	Баскетбол	15	-	10	-	5	-
18.	Волейбол	15	-	10	-	5	-
19.	Футбол	18	-	12	-	6	-
	Всего по дисциплине	**175**	**14**	**102**	-	**59**	-

2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	**Содержание учебного материала, лабораторные, практические работы, самостоятельная работа обучающихся, (проект)**	**Объем часов**	**Уровень освоения**
1	***2***	***3***	***4***
Раздел 1. Теоретическая часть		**21**	
Тема 1.1.	**Содержание учебного материала**		

Физическая культура в обшекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	**Лекции**		14	
	1	Введение. Физическая культура в обшекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	2	*1*
	2	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	
	3	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	4	
	4	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	2	
	5	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2	
	6	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	2	
	Практические занятия		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа		7	
	Написание рефератов с использованием литературы, Интернет-ресурсов. Составление индивидуального комплекса физических упражнений.			
Раздел 2. Практическая часть			**102**	
Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	**Содержание учебного материала**		**40**	*2*
	Практические занятия		26	
	1	Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения. Спортивная ходьба.	2	
	2	Техника высокого и низкого старта, стартовый разгон. Бег по дистанции, финиширование.	2	
	3	Техника бега на короткие дистанции. Круговая тренировка. Подготовка к сдаче норм ГТО: бег 100 м (с).	2	
	4	Техника бега на средние. Техника бега на длинные дистанции.	2	
	5	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Медленный бег в равномерном темпе до 10-15 мин.	2	
	6	Непрерывный бег до 20 мин. Эстафетный бег 4х100 м, 4х400м.	2	
	7	Бег по прямой с различной скоростью. Равномерный бег 2000м (дев.) , 3000м (юн.).	2	
	8	Совершенствование техники равномерного бега. Подготовка к сдаче норм ГТО: бег 2000 м (дев.); 3000 м (юн.).	2	
	9	Прыжки в высоту способом "прогнувшись". Прыжки в высоту способом "перешагивание", "ножницы".	2	
	10	Специальные упражнения прыгуна в длину. Прыжки в длину с разбега и с места.	2	
	11	Совершенствование техники прыжков в длину.		

		Подготовка к сдаче норм ГТО: прыжки в длину с места.	2	
	12	Метание малого мяча с шага, разбега на дальность. Метание малого мяча в цель.	2	
	13	Метание гранаты разбега, с колена, на дальность. Подготовка к сдаче норм ГТО: метание спортивного снаряда.	2	
	Самостоятельная работа		14	
	1.Выполнение легкоатлетического комплекса упражнений. 2.Упражнения для развития прыгучести и скоростно-силовых качеств применительно к бегу и прыжкам. 3.Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. 4.Упражнения на координацию.			
Тема 2.2. Гимнастика	**Содержание учебного материала**		**18**	*2*
	Практические занятия		12	
	1	Инструктаж по ТБ. Общеразвивающие упражнения. Упражнения в паре с партнером.	2	
	2	Упражнения у гимнастической стенки. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге) Упражнения с гантелями.	2	
	3	Упражнения с набивными мячами. Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, для коррекции зрения.	2	
	4	Комплекс упражнений водной и производственной гимнастики. Подвижная игра на внимание "Передача мяча лёжа" .	2	
	5	Упражнения на перекладине: висы и упоры Подтягивания на низкой перекладине (дев.), высокой (юн.)	2	
	6	Подготовка к сдаче норм ГТО: подтягивание на перекладине. Зачет.	2	
	Самостоятельная работа		6	
	1.Ознакомление с методикой проведения корригирующей гимнастики. 2.Комплекс утренней-гигиенической гимнастики. 3.Составление упражнений корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки).			
Тема 2.3. Плавание	**Содержание учебного материала**		**15**	
	Практические занятия		10	*2*
	1	Инструктаж по ТБ. Упражнения добрачебной помощи пострадавшему. Подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше.	2	
	2	Изучение согласованности движений рук и ног с дыханием. Старты. Повороты. Плавание до 400 м	2	
	3	Плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди. Плавательные	2	

		упражнения для изучения (закрепления) кроля на спине, брасса.		
	4	Проплывание отрезков 25–100 м по 2–6 раз. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600м.	2	
	5	Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Подготовка к сдаче норм ГТО: плавание 50 м (мин,с)	2	
	Самостоятельная работа			
	1.Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых водоёмах на занятиях в секциях. 2.Совершенствование комплекса упражнений для основных мышечных групп. 3. Индивидуальные занятия на тренажерах.		5.	
Тема 2.4. Виды спорта по выбору			**48**	
Дыхательная гимнастика	**Содержание учебного материала**			*2*
	Практические занятия		4	
	1	Инструктаж по ТБ. Упражнения на тренировку диафрагмы. Основы трехфазового дыхания: выдох, пауза, вздох.	2	
	2	Упражнения на глубокое "полное" и брюшное дыхание. Классические методы дыхания при выполнении движений.	2	
	Самостоятельная работа		2	
	1.Элементы дыхательной гимнастики для повышения дыхательной и сердечно-сосудистой систем			
Стретчинг	**Содержание учебного материала**		**12**	*2*
	Практические занятия		8	
	1	Инструктаж по ТБ. Быстрая ходьба, разминка. Дыхательные упражнения при стретчинге	2	
	2	Упражнения для растяжки мышц шеи и плеч, рук и ног. Упражнения для растяжки мышц спины.	2	
	3	Упражнения для растяжки мышц рук и ног. Упражнения для растяжки мышц плечевого и локтевого суставов.	2	
	4	Различные наклоны туловища. Подготовка к сдаче норм ГТО: поднимание туловища из положения лежа на спине.	2	
	Самостоятельная работа		4	
	1.Выполнение индивидуальных физических упражнений на укрепление и растяжку всех групп мышц.			
Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	**Содержание учебного материала**		**15**	
	Практические занятия		10	*2*
	1	Инструктаж по ТБ. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с эспандерами, амортизаторами.	2	

	2	Упражнения с гантелями. Упражнения для укрепления ягодиц, мышц ног. Тренировка в медленном и быстром темпе.	2	
	3	Упражнения для укрепления мышц на силовом тренажере. Упражнения для коррекции фигуры	***2***	
	4	Отжим на силовой скамье. Упражнения с гантелями на наклонной скамье	2	
	5	Круговая тренировка для развития силы основных мышечных групп. Упражнения для развития гибкости.	2	
	Самостоятельная работа		5	
	Отработать комплекс упражнений: прыжки со скакалкой на одной, обеих, с одной ноги на другую; из приседа 10 прыжков вверх в темпе; поднимание туловища из положения лежа на спине (для развития мышц брюшного пресса, общей и силовой выносливости).			
Тема 2.5. Спортивные игры по выбору			**32**	
Баскетбол	**Содержание учебного материала**		**15**	
	Практические занятия		10	*2*
	1	Инструктаж по ТБ. Общеразвивающие упражнения. Техника передвижения. Техника ведения мяча.	2	
	2	Техника бросков мяча по кольцу одной рукой от плеча. Бросок мяча одной рукой в движении.	2	
	3	Бросок мяча двумя руками в прыжке. Техника защитных действий.	2	
	4	Совершенствование техники перемещений и владения мячом, тактики игры.	2	
	5	Учебная игра. К.Н.: штрафной бросок в корзину.	2	
	Самостоятельная работа		5	
	1.Совершенствование техники и тактики основных элементов в баскетболе на занятиях в секции.			
Волейбол	**Содержание учебного материала**		**15**	
	Практические занятия		10	*2*
	1	Инструктаж по ТБ. Стойка волейболиста. Перемещения. Прием- передача мяча в движении, в парах, тройках.	2	
	2	Приём мяча сверху (снизу) одной двумя руками Прием мяча от нижней и верхней подачи мяча.	2	
	3	Техника нижней и верхней прямой подачи. Атакующие удары по ходу из зоны.	2	
	4	Техника нападающего удара. Техника защитных действий.	2	
	5	Учебная игра. К.Н.: подача мяча избранным способом.	2	

	Самостоятельная работа		5	
	1.Совершенствование техники и тактики основных элементов в волейболе на занятиях в секции.			
Футбол	**Содержание учебного материала**		18	
	Практические занятия		12	
	1	Инструктаж по ТБ. Техника передвижения игрока. Ведение мяча по прямой, змейкой, с обеганием предметов.	2	2
	2	Удары по летящему мячу. Остановка мяча. Передачи мяча.	2	
	3	Обманные движения (финты). Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника и тактика игры вратаря.	2	
	4	Тактические действия в защите (индивидуальные, групповые, командные действия).	2	
	5	Тактические действия в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Учебная игра.	2	
	6	Зачет. К.н.: Удары по воротам с 11 м.	2	
	Самостоятельная работа. 1. Совершенствование техники и тактики основных элементов в футболе на занятиях в секции		6	
	Всего		**175 ч**	

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)

2.4. Содержание разделов дисциплины
2.4.1 Занятия лекционного типа

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1 семестр			
1	**Теоретическая Часть**		
	Тема 1.1. Физическая культура в обшекультурн	Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении	Р У

	ой и профессиональной подготовке студентов СПО.	творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями. 2. Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств. 4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля	
		2 семестр	
		5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Средства физической культуры в регулировании	Р У

		работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности. 6. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия предъявляет повышенные требования.	

2.4.2. Занятия семинарского типа

- не предусмотрены

2.4.3. Практические занятия

№	Наименование раздела	Наименование практических (лабораторных) работ	Форма текущего контроля
1	2	3	4
2	**Практическая часть**		
	Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4´100 м, 4´400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	Р У К.Н
	Тема 2.2. Гимнастика	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений	Р У К.Н

		вводной и производственной гимнастики.	
	Тема 2.3. Плавание	Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты (с тумбочки) (из воды). Повороты (простые) (открытые), ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Плавание на боку, на спине. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплывание отрезков 25–100 м по 2–6 раз. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне.	К.Н Р У
	Тема 2.4. Виды спорта по выбору		
	Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей. Работа на тренажерах (беговая дорожка), велотренажер, силовой. Техника безопасности занятий.	К.Н У Р
	Дыхательная гимнастика	Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).	К.Н Р У
	Стретчинг	Упражнения, включающие комплекс поз, обеспечивающих наилучшие условия для растягивания определенных групп мышц. Упражнения для развития гибкости, укрепления здоровья, по профилактике профессиональных заболеваний (остеохандроза, радикулита); для повышения мышечного тонуса межпозвоночных мышц; укрепления связочного аппарата.	К.Н Р У
	Тема 2.5. Спортивные игры		
	Волейбол	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	К.Н Р У
	Баскетбол	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	К.Н Р У
	Футбол	Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения.	К.Н Р У

		Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.	
Примечание: К.Н – контрольные нормативы, Р – написание реферата, У – устный опрос,			

2.4.4. Содержание самостоятельной работы (примерная тематика рефератов)

Критерии оценок:

1. "**Отлично**" ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.
2. "**Хорошо**" ставится, если основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.
3. "**Удовлетворительно**" ставится, если имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Темы рефератов

1. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
2. История возникновения и развития Олимпийских игр.
3. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.
4. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
5. Здоровый образ жизни студентов.
6. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
7. Оздоровительная физическая культура и ее формы.
8. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
9. Бег, как средство укрепления здоровья.
10. История возникновения и развития волейбола.
11. История возникновения и развития баскетбола.
12. Научная организация труда : утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
13. Формирование двигательных умений и навыков.
14. Основы спортивной тренировки.

15. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
16. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
17. Олимпийские игры современности: пути развития.
18. Вредные привычки: профилактика и их предупреждение средствами физической культуры.
19. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.
20. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
21. История и развитие плавания.
22. Плавание, как средство оздоровления организма.
23. Современные виды двигательной активности.
24. История атлетической гимнастики.
25. Мой любимый вид спорта и его значение для моего развития.

2.4.5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Самостоятельная работа учащихся является важнейшей формой учебно-воспитательного процесса.

Основная цель самостоятельной работы при изучении дисциплины – закрепить теоретические знания, полученные в ход лекционных занятий, а также сформировать практические навыки подготовки в области естествознания.

Самостоятельная работа учащихся в процессе освоения дисциплины включает:

- изучение основной и дополнительной литературы по предмету;
- изучение (конспектирование) вопросов, вызывающих затруднения при их изучении;
- работу с электронными учебными ресурсами;
- изучение материалов периодической печати, интернет ресурсов;
- подготовку к тестированию;
- подготовку к практическим и лабораторным занятиям,
- выполнение домашних заданий.

Наименование раздела, темы	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы
Раздел 1. Теоретическая часть	
1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. 2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья 3. Основы методики	1. Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст] : учебник для использования в учебном процессе образовательных учреждений СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования / А. А. Бишаева. - 3-е изд., стер. - Москва : Академия, 2017. - 313 с. : ил. - (Профессиональное образование. Общеобразовательные дисциплины). - Библиогр.: с. 309-310. - ISBN 978-5-4468-5994-8

самостоятельных занятий физическими упражнениями. 4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. 5.Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. 6.Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	2. Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст] : учебник для использования в учебном процессе образовательных учреждений СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования / А. А. Бишаева. - Москва : Академия, 2017. - 313 с. : ил. - (Профессиональное образование. Общеобразовательные дисциплины). - Библиогр.: с. 309-310. - ISBN 978-5-4468-2532-5 3. Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст] : учебник для использования в учебном процессе образовательных учреждений СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования / А. А. Бишаева. - 2-е изд., стер. - Москва : Академия, 2017. - 313 с. : ил. - (Профессиональное образование. Общеобразовательные дисциплины). - Библиогр.: с 309-310. - ISBN 978-5-4468-5107-2 4. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/8E44DF71-A267-4B09-B3D3-E43CFC0DC21D 5.Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/099859B9-97A7-4D44-9240-E6A2D0572386.
Раздел 2. Практическая часть	
Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для СПО / Т. А. Завьялова [и др.] ; под ред. С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 247 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04908-4. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/772F5F4E-1954-46EB-BEF9-B69A5FE2F22F
Тема 2.2. Гимнастика	Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для СПО / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 240 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-03188- — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/14196757-B335-4A89-A5EC-B4CE2CA97836
Тема 2.3 Плавание	Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 217 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04404-1. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/2106477F-6895-4158-BA80-15321E06DB63

Тема 2.4. Виды спорта по выбору Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах Дыхательная гимнастика Стретчинг	1. Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст] : учебник для использования в учебном процессе образовательных учреждений СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования / А. А. Бишаева. - 3-е изд., стер. - Москва : Академия, 2017. - 313 с. : ил. - (Профессиональное образование. Общеобразовательные дисциплины). - Библиогр.: с. 309-310. - ISBN 978-5-4468-5994-8 2. Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст] : учебник для использования в учебном процессе образовательных учреждений СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования / А. А. Бишаева. - Москва : Академия, 2017. - 313 с. : ил. - (Профессиональное образование. Общеобразовательные дисциплины). - Библиогр.: с. 309-310. - ISBN 978-5-4468-2532-5 3. Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст] : учебник для использования в учебном процессе образовательных учреждений СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования / А. А. Бишаева. - 2-е изд., стер. - Москва : Академия, 2017. - 313 с. : ил. - (Профессиональное образование. Общеобразовательные дисциплины). - Библиогр.: с 309-310. - ISBN 978-5-4468-5107-2 4. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки : учебник / Г.П. Виноградов, И.Г. Виноградов. - М. : Спорт, 2017. - 408 с. : ил. - Библиогр.: с. 397-400. - ISBN 978-5-906839-30-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454539 5. Рипа, М. Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры : учебное пособие для СПО / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 170 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04614-4. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/6ACF9283-89F0-4C2E-9EDF-065251F67E48
Тема 2.5. Спортивные игры	
Волейбол Баскетбол Футбол	Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для СПО / Т. А. Завьялова [и др.] ; под ред. С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 247 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04908-4. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/772F5F4E-1954-46EB-BEF9-B69A5FE2F22F

Кроме перечисленных источников обучающийся может воспользоваться поисковыми системами сети Интернет по теме самостоятельной работы.

Для освоения дисциплины и самостоятельного выполнения предусмотренных учебной программой курса заданий может быть использовано следующее учебно-методическое обеспечение:

-методические рекомендации к выполнению лабораторных работ;
-методические рекомендации к самостоятельной работе.

Началом организации любой самостоятельной работы должно быть привитие навыков и умений грамотной работы с учебной и научной литературой. Этот процесс, в первую очередь, связан с нахождением необходимой для успешного овладения учебным материалом литературой. Учащийся должен уметь пользоваться фондами библиотек и справочно-библиографическими изданиями.

3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Для реализации системно - деятельностного подхода, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся, предусматривается использование в учебном процессе активных форм проведения внеаудиторных занятий с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

В процессе преподавания применяются образовательные технологии: технология уровневой дифференциации обучения, технология развивающего и проблемного обучения, здоровьсберегающая технология, личностно-ориентированная технология, игровая технология. В учебном процессе наряду с традиционными образовательными технологиями используются тематические рефераты, индивидуальная работа обучающихся с интернет- ресурсами.

3.1.Образовательные технологии при проведении лекций

№	Тема	Виды применяемых образовательных технологий	Кол. час
1	Физическая культура в обшекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Основы здорового образа жизни.	информационно-коммуникационная технология, проблемное изложение.	2
2	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	информационно-коммуникационная технология, проблемное изложение.	2
3	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	информационно-коммуникационная технология, проблемное изложение.	4
4	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	информационно-коммуникационная технология, проблемное изложение.	2
5	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	информационно-коммуникационная технология, проблемное изложение.	2
6	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	информационно-коммуникационная технология, проблемное изложение.	2
		Итого по курсу	**14**

3.2. Образовательные технологии при проведении практических занятий

№	Тема	Виды применяемых образовательных технологий	Кол. час
1	Практические занятия № 1 -13 по теме 2.1. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.	технология уровневой дифференциации обучения, личностно-ориентированная технология, здоровьесберегающая технология.	26
2	Практические занятия № 1 -6 по теме 2.2. Гимнастика	технология уровневой дифференциации обучения, личностно-ориентированная технология, здоровьесберегающая технология.	12
3	Практические занятия № 1 -5 по теме Плавание	личностно-ориентированная технология, здоровьесберегающая технология.	10
4	*Тема 2.4. Виды спорта по выбору*		
	Практические занятия № 1 -5 по теме Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	технология уровневой дифференциации обучения, личностно-ориентированная технология, здоровьесберегающая технология.	10
	Практические занятия № 1 -2 по теме Дыхательная гимнастика	здоровьесберегающая технология.	4
	Практические занятия № 1 -4 по теме Стретчинг	здоровьесберегающая технология.	8
5	*Тема 2.5. Спортивные игры*		
	Практические занятия № 1 -5 по теме Волейбол	личностно-ориентированная технология, игровая технология, здоровьесберегающая технология.	10
	Практические занятия № 1 -5 по теме Баскетбол	личностно-ориентированная технология, игровая технология, здоровьесберегающая технология.	10
	Практические занятия № 1 -6 по теме Футбол	личностно-ориентированная технология, игровая технология , здоровьесберегающая технология.	12
	Итого по курсу		**102**

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Для реализации учебной дисциплины БД.05 Физическая культура все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта (ул. Ставропольская, 149, стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий (21883м^2).

Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь:

- стадион (21883м^2), полоса препятствий, беговые дорожки, шведские стенки, уличные тренажеры, брусья, скакалки, обручи, гимнастические палки и маты, набивные мячи, полусфера гимнастическая с эспандерами, сектор для прыжков в длину, сектор для прыжков в высоту, сектор для метаний; барьеры легкоатлетические, стартовые колодки;
- открытая игровая площадка на стадионе для занятий: баскетболом, волейболом, бадминтоном, мини-футболом;
- спортивный зал № 1, 2 (424,4м^2): мячи (муж., жен), кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная; гири, штанги, гантели, степ-платформы, канат для перетягивания; маты гимнастические, коврики гимнастические, борцовский ковер; стенка гимнастическая, гимнастические скамейки; секундомеры, весы напольные, ростомер;
- стрелковый тир;
- бассейн (2830,4м^2).

Оборудование кабинета для учебно-методических занятий:

1. Мультимедиа проектор.
2. Экран для проецирования изображения.
3. Ноутбук с лицензионным программным обеспечением оснащенный устройством вывода звуковой информации и возможностью подключения мультимедиа проектора.

4.2. Перечень необходимого программного обеспечения

1. Операционная система Microsoft Windows 10 (дог. №77-АЭФ/223-ФЗ/2017 от 03.11.2017, корпоративная лицензия);
2. Пакет программ Microsoft Office Professional Plus (дог. №77-АЭФ/223-ФЗ/2017 от 03.11.2017, корпоративная лицензия);
3. Антивирусная защита физических рабочих станций и серверов: Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 1500-2499

Node 1 year Educational Renewal License (контракт №69-АЭФ/223-ФЗ от 11.09.2017, корпоративная лицензия);

4. 7-zip GNULesser General Public License (свободное программное обеспечение, не ограничено, бессрочно);
5. Интернет браузер Google Chrome (бесплатное программное обеспечение, не ограничено, бессрочно);
6. K-Lite Codec Pack — универсальный набор кодеков (кодировщиков-декодировщиков) и утилит для просмотра и обработки аудио- и видеофайлов (бесплатное программное обеспечение, не ограничено, бессрочно);
7. WinDjView – программа для просмотра файлов в формате DJV и DjVu (свободное программное обеспечение, не ограничено, бессрочно);
8. Foxit Reader — прикладное программное обеспечение для просмотра электронных документов в стандарте PDF (бесплатное программное обеспечение, не ограничено, бессрочно).

5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Основная литература

1. Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст] : учебник для использования в учебном процессе образовательных учреждений СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования / А. А. Бишаева. - 3-е изд., стер. - Москва : Академия, 2017. - 313 с. : ил. - (Профессиональное образование. Общеобразовательные дисциплины). - Библиогр.: с. 309-310. - ISBN 978-5-4468-5994-8
2. Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст] : учебник для использования в учебном процессе образовательных учреждений СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования / А. А. Бишаева. - Москва : Академия, 2017. - 313 с. : ил. - (Профессиональное образование. Общеобразовательные дисциплины). - Библиогр.: с. 309-310. - ISBN 978-5-4468-2532-5
3. Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст] : учебник для использования в учебном процессе образовательных учреждений СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования / А. А. Бишаева. - 2-е изд., стер. - Москва : Академия, 2017. - 313 с. : ил. - (Профессиональное образование. Общеобразовательные дисциплины). - Библиогр.: с 309-310. - ISBN 978-5-4468-5107-2
4. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — (Серия :

Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/8E44DF71-A267-4B09-B3D3-E43CFC0DC21D

5. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/099859B9-97A7-4D44-9240-E6A2D0572386.

5.2. Дополнительная литература

1. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для СПО / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 188 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04933-6. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/D07C2800-1494-45DB-8578-2C0F58585C26
2. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для СПО / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 240 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-03188- — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/14196757-B335-4A89-A5EC-B4CE2CA97836
3. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки : учебник / Г.П. Виноградов, И.Г. Виноградов. - М. : Спорт, 2017. - 408 с. : ил. - Библиогр.: с. 397-400. - ISBN 978-5-906839-30-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454539 (29.03.2017)
4. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 217 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04404-1. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/2106477F-6895-4158-BA80-15321E06DB63
5. Рипа, М. Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры : учебное пособие для СПО / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 170 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04614-4. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/6ACF9283-89F0-4C2E-9EDF-065251F67E48
6. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для СПО / Т. А. Завьялова [и др.] ; под ред. С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и

доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 247 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04908-4. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/772F5F4E-1954-46EB-BEF9-B69A5FE2F22F

7. Усаков, В.И. Физическая подготовка юношей к службе в армии : учебное пособие / В.И. Усаков. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2016. - 181 с. : ил., табл. - Библиогр.: с. 145-146. - ISBN 978-5-4475-7202-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=452842

5.3. Периодические издания

Базы данных компании «Ист Вью» (http://dlib.eastview.com).

5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]. – URL: http://elibrary.ru/title_about.asp?id=9149
2. Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс]. – URL: http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=28661
3. Физическая культура, спорт и здоровье [Электронный ресурс]. – URL: http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51351
4. Физическая культура и спорт в современном мире [Электронный ресурс]. – URL: http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=50822
5. Федеральный портал "Российское образование": - Режим доступа: http://www.edu.ru.
6. Официальный сайт Олимпийского комитета России - Режим доступа: www.olympic.ru.
7. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - Режим доступа: http://lib.sportedu.ru.

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная дисциплина БД.05 Физическая культура направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно - деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» в процессе теоретических и практических занятий и представлено разделами: *теоретическая часть и практическая часть.*

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающимися мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть – предусматривает организацию учебно-тренировочных занятий.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Самостоятельная (внеаудиторная) работы обучающихся является обучение навыкам работы с научно-теоретической, периодической литературой, а также развитие у них устойчивых потребностях в системных занятиях физической культурой для поддержания хорошей физической формы и работоспособности, совершенствования функциональных систем организма человека.

Обучающимся для полноценного освоения учебного курса «Физическая культура», лучшего освоения материала и систематизации знаний по дисциплине необходимо постоянно разбирать материалы лекций по конспектам и учебным пособиям. Во время самостоятельной проработки лекционного материала особое внимание следует уделять возникшим вопросам, непонятным терминам, спорным точкам зрения.

Обучение студентов осуществляется по традиционной технологии (лекции, практики) с включением инновационных элементов.

С точки зрения используемых методов лекции по учебной дисциплины «Физическая культура» подразделяются следующим образом: информационно-объяснительная лекция, повествовательная, лекция-беседа, проблемная лекция и т. д.

Система практических занятий, имеющая учебно-тренировочную направленность, строится как законченный модуль, соответствующий

прохождению различных разделов программы. Эти модули завершаются выполнением обучающимися на занятиях соответствующих контрольных нормативов и тестов, характеризующих степень усвоения учебного материала.

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Внеаудиторная самостоятельная работа реализуется в различных формах; занятия в секциях по видам спорта (волейбол, баскетбол, атлетическая гимнастика, плавание, и др.); самостоятельное и при помощи преподавателя составление индивидуального плана комплексов физических упражнений для укрепления здоровья, физического развития; выполнение комплексов физических упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессии; участие в спортивных соревнованиях - городских, краевых по различным видам спорта; подготовка письменных самостоятельных работ по теоретической части дисциплины «Физическая культура» (сообщения), доклады, рефераты; к практическим зачетам по учебной дисциплине.

Самостоятельная работа студента является основным средством овладения учебным материалом во время, свободное от обязательных учебных занятий. Самостоятельная работа студента над усвоением учебного материала по учебной дисциплине может выполняться в библиотеке института, учебных кабинетах, компьютерных классах, а также в домашних условиях. Работа должна носить творческий характер, при ее оценке преподаватель в первую очередь оценивает обоснованность и оригинальность выводов. В письменной работе по теме задания обучающийся должен полно и всесторонне рассмотреть все аспекты темы, четко сформулировать и аргументировать свою позицию по исследуемым вопросам.

Реферат по данному курсу является одним из методов организации самостоятельной работы.

Темы рефератов являются дополнительным материалом для изучения данной дисциплины. Реферат должен быть подготовлен согласно теме, предложенной преподавателем. Допускается самостоятельный выбор темы реферата, но по согласованию с преподавателем.

Для написания реферата студент самостоятельно подбирает источники информации по выбранной теме (литература учебная, периодическая и Интернет-ресурсы)

Объем реферата – не менее 10 страниц формата А 4.

Реферат должен иметь (титульный лист, содержание, текст должен быть разбит на разделы, согласно содержанию, заключение, список литературы не менее 5 источников)

Информация по реферату не должна превышать 10 минут. Выступающий должен подготовить краткие выводы по теме реферата для конспектирования.

Сдача реферата преподавателю обязательна.

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ППССЗ.

7. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ

7.1. Паспорт фонда оценочных средств

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Наименование оценочного средства
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	Реферат. Вопросы для опроса по теме: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.
2.	Легкая атлетика	Реферат. Вопросы для опроса по теме: Лёгкая атлетика. Практическая работа: Выполнение контрольных нормативов.
3.	Гимнастика	Реферат. Вопросы для опроса по теме: Гимнастика Практическая работа: Выполнение контрольных нормативов и комбинаций
4.	Плавание	Реферат. Вопросы для опроса по теме: Плавание Практическая работа: Выполнение контрольных нормативов.
5.	Виды спорта по выбору	Реферат. Вопросы для опроса по теме: Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах. Дыхательная гимнастика. Стретчинг
6.	Спортивные игры	Реферат. Вопросы для опроса по теме: Спортивные игры - Баскетбол. Волейбол. Футбол. Практическая работа: Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования.

7.2. Критерии оценки знаний

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, самостоятельной работы.

Критерии оценки знаний студентов в целом по дисциплине:

Оценка «отлично»: ставится студентам, которые правильно выполняют двигательное действие, точно в надлежащем темпе, легко и четко, согласно контрольному нормативу.

Оценка «хорошо»: ставится студентам, которые выполняют двигательное действие правильно, но недостаточно легко и четко наблюдается некоторая скованность, согласно контрольному нормативу.

Оценка «удовлетворительно»: ставится студентам, которые выполняют двигательное действие в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению, согласно контрольному нормативу.

Оценка «неудовлетворительно» (не зачтено): ставится студентам, которые выполняют двигательное действие неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен знать/понимать:** – 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 индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Формы контроля обучения: – практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.); – выполнение самостоятельных работ проблемного характера; – ведение дневника самонаблюдения; Оценка подготовленных обучающимся фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха
Должен уметь: – выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры; – выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	**Методы оценки результатов:** - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных тачках. **Легкая атлетика** Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): • бега на короткие, средние, длинные дистанции; • прыжков в длину;

– проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; – преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; – выполнять приемы страховки и самостраховки; – осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; – выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; – использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни	• метания гранаты 500г (д), 700г. (ю); • кроссовой подготовки 2000м (д), 3000м (ю) Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами легкой атлетики. **Спортивные игры** • Оценка техники выполнения базовых элементов техники спортивных игр (владение мячом, броски в кольцо, подачи, передачи) • Оценка технико-тактических действий обучающихся в ходе проведения игровых комбинаций, соревнований по спортивным играм. • Оценка выполнения обучающимся функций судьи. • Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами спортивных игр. **Гимнастика** • Оценка техники выполнения комбинаций и связок • Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия. **Виды спорта по выбору: атлетическая гимнастика, дыхательная гимнастика, стретчинг** • Оценка техники выполнения упражнений на тренажерах, комплексов с отягощениями, с самотягощениями. • Самостоятельное проведения фрагмента занятия. • Оценка количественных показателей выполненных упражнений. **Плавание** *Оценка техники плавания способом:* - кроль на спине; - кроль на груди; - брасс; *Оценка техники*: - старта из воды; - стартового прыжка с тумбочки; - поворотов. ***Оценка уровня развития физических качеств обучающихся проводится по приросту к исходным показателям.*** Для этого проводится тестирование в контрольных точках: • На входе – начало учебного года (семестра); • На выходе – изучения темы, семестра, учебного года.

7.3. Оценочные средства для проведения текущей аттестации

Реферат(доклад). Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Реферат (доклад) оценивается по количеству обработанных источников, глубине анализа проблемы, качестве обоснования авторской позиции, глубине раскрытия темы. Для написания реферата необходимо выбрать тему, согласовать ее с преподавателем, подобрать несколько источников по теме, выполнить анализ источников по решению проблемы, обосновать свою точку зрения на решение проблемы.

Тест. Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося. Тест оценивается по уровню физической подготовленности обучающихся.

С целью контроля и оценки результатов подготовки и учёта индивидуальных образовательных достижений обучающихся применяются:

- текущий контроль;
- промежуточный контроль;

Текущий контроль

Текущий контроль результатов подготовки осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения индивидуальных домашних заданий. Текущий контроль обеспечивает для обучающихся стимулирование систематической, самостоятельной и творческой учебной деятельности; контроль и самоконтроль учебных достижений и их регулярную и объективную оценку; рациональное и равномерное распределение учебной нагрузки в течение семестра; воспитание ответственности за результаты своего учебного труда. Текущий контроль обеспечивает для преподавателей повышение эффективности различных форм учебных занятий; разработку необходимых учебно-методических материалов для учебных занятий и самостоятельной работы обучающихся; непрерывное управление учебным процессом; объективность оценки учебных достижений обучающихся и своего собственного труда. Формами текущего контроля являются:

- на учебных занятиях (тестирование, опрос).

Промежуточный контроль

Результаты промежуточного контроля используются для оценки достижений обучающихся. В конце каждого семестра выставляется зачет. Промежуточный (внутрисеместровый) контроль достижений обучающихся осуществляется во время проведения зачетов.

Вопросы для контроля самостоятельной работы:

1. История развития лёгкой атлетики.
2. Лёгкая атлетика. Техника эстафетного бега.
3. Лёгкая атлетика. Техника бега на короткие дистанции.
4. Лёгкая атлетика. Техника прыжков в длину с места.
5. Лёгкая атлетика. Техника метания гранаты.
6. История развития волейбола.
7. Волейбол. Правила игры.
8. Волейбол. Тактика игры.
9. Волейбол. Техника подач мяча.
10. Волейбол. Техника безопасности игры.
11. Основы здорового образа жизни.
12. Баскетбол. Правила игры.
13. Баскетбол. Техника безопасности игры.
14. Баскетбол. Техника ловли и передач мяча.
15. Правила ТБ по спортивным играм.
16. Баскетбол. Приемы техники защиты.
17. Баскетбол. Тактики игры.
18. Гимнастика. Техника безопасности занятий.
19. Гимнастика. Упражнения для коррекции нарушений осанки.
20. Гимнастика. Упражнения на внимание, висы и упоры.
21. История развития атлетической гимнастики.
22. Атлетическая гимнастика. Техника безопасности занятий.
23. Дыхательная гимнастика. Классические методы дыхания.
24. Дыхательная гимнастика. Дыхательные упражнения йогов.
25. Стретчинг. Индивидуальные упражнения.

7.4. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

Тест задания для зачёта

Примерные задания для зачёта (1 семестр)

1. Бег 100 м (с)
2. Бег 2000 м (мин, с)
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)
4. Прыжок в длину с места (см)
5. Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)
6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)
7. Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине (девушки) из виса лежа, количество раз.

Примерные задания для зачёта (2 семестр)

1. Челночный бег 3х10м
2. Подача мяча избранным способом

3. Броски с линии штрафного броска
4. Количество попаданий из 10 попыток
5. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)

7.4.1. Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации (зачёта)

Вопросы для устного опроса.
Критерии оценок:

оценка "5"- полно излагает изученный материал, даёт правильное определение понятий.

оценка "4"- в нём содержаться небольшие неточности и незначительные ошибки.

оценка "3"- отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала.

Тема 1. Физическая культура в обшекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

2. Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность

3. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры и спорта в развитии общества.

4. Социальные функции физической культуры и спорта.

5. Современное состояние физической культуры и спорта.

6. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.

7. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.

8. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке.

9. Деятельностная сущность физической культуры в сфере учебного и профессионального труда.

10. Краткая характеристика ценностных ориентаций студентов на физическую культуру и спорт.

Тема 2. Основы здорового образа жизни.

1. Что такое здоровье.

2. Факторы, определяющие здоровый образ жизни.

3. Режим труда и отдыха.

4. Режим сна.

5. Активная мышечная деятельность.

6. Закаливание организма.

7. Гигиенические основы здорового образа жизни.

8. Профилактика вредных привычек.

9. Рациональное питание.

10. Принципы закаливания.

Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.

2. Формы и содержание самостоятельных занятий.

3. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.

4. Характер содержания занятий в зависимости от возраста.

5. Особенности самостоятельных занятий для женщин.

6. Планирование и управление самостоятельными занятиями.

7. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.

8. Гигиена самостоятельных занятий.

9. Самоконтроль эффективности самостоятельных занятий.

10.Физические упражнения в течение учебного дня: физкультминутки, физкультпаузы.

Тема 4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.

1. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

2. Виды диагностики, их цели и задачи. Врачебный контроль. Педагогический контроль. Виды педагогического контроля.

3. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля.

4. Объективные и субъективные показатели самоконтроля.

5. Критерии оценки самоконтроля. Дневник самоконтроля.

6. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

7. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

8. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Тема 5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда.

1. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студента. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения.

2. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов.

3. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.

4. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году.

5. Существующие типы изменения умственной работоспособности и их объяснение.

6. Типичные особенности жизнедеятельности студентов в период экзаменов.

Изменение физического и психического состояния студентов в период экзаменационной сессии.

7. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии. 8. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.

8. Особенности рационального использования «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов..

9. Показатели эффективного проведения учебных занятий по физической культуре для повышения работоспособности студентов в учебном дне и неделе.

10. Особенности использования учебных занятий в специальном учебном отделении для повышения работоспособности студентов.

Тема 6. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.

1. Производственная физическая культура (ПФК). Понятие «производственная физическая культура»: её цели и задачи.

2. Методические основы ПФК.

3. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.

4. Производственная физическая культура в рабочее время.

5. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.

6. Утренняя гигиеническая гимнастика.

7. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей.

8. Использование дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями.

7.4.2. Примерные задачи для проведения промежуточной аттестации

Контрольные тесты для проверки уровня физической подготовленности

Оценка «отлично»: ставится студентам, которые правильно выполняют двигательное действие, точно в надлежащем темпе, легко и четко, согласно контрольному нормативу.
Оценка «хорошо»: ставится студентам, которые выполняют двигательное действие правильно, но недостаточно легко и четко наблюдается некоторая скованность, согласно контрольному нормативу.
Оценка «удовлетворительно»: ставится студентам, которые выполняют двигательное действие в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению, согласно контрольному нормативу.

Оценка «неудовлетворительно» (не зачтено): ставится студентам, которые выполняют двигательное действие неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Оценка уровня физических способностей студентов

Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
	Юноши			Девушки		
	3	4	5	3	4	5
Обязательные испытания (тесты)						
Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
Испытания (тесты) по выбору						
Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19
Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10

Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка		
	5	**4**	**3**
1. Бег 100 м (с)	13,8	14,3	14,6
2. Бег 3 000 м (мин, с)	13,10	14,40	15,10
3. Плавание 50 м (мин, с)	б/в	б/в	0,41
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	200
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Рывок гири 16 кг (количество раз)	35	25	15
8. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	50	40	30
9. Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	21	17	14
10. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка		
	5	**4**	**3**
1. Бег 100 м (с)	16,3	17,6	16,3
2. Бег 2000 м (мин, с)	9,50	11,20	11,50
3. Плавание 50 м (мин, с)	б/в	б/в	1,10
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
5. Прыжок в длину с места (см)	185	170	160
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
7. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	40	30	20
8. Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	19	16	13
9. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Гимнастика

Контрольные упражнения	Оценка	Юноши	Девушки
Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине (девушки) из виса лежа,	**5**	8.6	10.0
	4	9.0	10.6
	3	9.4	11.2

количество раз			
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	**5**	до 9	до 9
	4	до 8	до 8
	3	до 7,5	до 7,5

Плавание

Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
	Юноши			Девушки		
	5	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**
Плавание на 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр	19.00	21,00	б/вр

Волейбол

Контрольные упражнения	Оценка	Юноши	Девушки
Подача мяча избранным способом	**5**	7	7
	4	5	5
	3	4	4
Знание правил игры в волейбол			

Баскетбол

Контрольные упражнения	Оценка	Юноши	Девушки
Броски с линии штрафного броска Количество попаданий из 10 попыток	**5**	6	5
	4	5	4
	3	4	3
Знание правил игры в волейбол			

Футбол

Контрольные упражнения	Оценка	Юноши	Девушки
Удары по воротам с 11 м. (не менее 5 точного попадания)	**5**	8	5
	4	7	4
	3	5	3

Требования к результатам обучения студентов специального учебного отделения

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, в плавании.
- Уметь составить 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 (терренкур, кроссовая подготовка).
- 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 определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.

Оценка уровня физической подготовленности для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе

Тесты	Оценка		
	5	**4**	**3**
Юноши			
1. Ходьба и бег по К.Куперу 2400 м (мин. с)	17	18	22
2. Прыжок в длину с места (см)	180	170	160
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	30	19	10
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 2 мин)	60	50	40
5. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	6,5	5,5	4,5
Девушки			
1. Ходьба и бег по К.Куперу 2400 м (мин. с)	18,0	20,0	24,0
2. Прыжок в длину с места (см)	160	150	140
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	8	5	4
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 2 мин)	40	30	20
5. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	5,5	4,5	4,0

Учащиеся СМГ сдают только те нормативы, по которым отсутствуют противопоказания.
Таблица оценивания из сборника документов, рекомендованных Министерство образования РФ "Оценка качества подготовки по физической культуре"

Зачетные требования для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе

Тесты	Оценка		
	5	**4**	**3**
Юноши			
1. Прыжок в длину с места (см)	180	170	160
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	30	19	10
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 2 мин)	60	50	40
Девушки			
1. Прыжок в длину с места (см)	160	150	140
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	8	5	4
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 2 мин)	40	30	20

Примечание: выполняются тесты в соответствии с медицинскими показаниями и по согласованию с врачом

Итоговая отметка по физической культуре в специальных медицинских группах выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно - оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях студента, которые обязательно должны быть замечены преподавателем и сообщены занимающемуся, выставляется положительная отметка.

Положительная оценка (зачет) должна быть выставлена также студенту, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной, корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры и другими разделами программного материала.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "ГТО".

Контрольные испытания по нормативам ГТО проводятся в рамках внутри ИНСПО соревнований в соответствии с выбранным набором испытаний по всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу "Готов к труду и обороне".

8. ОБУЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ – ИНВАЛИДОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Порядок обучения инвалидов и студентов с ограниченными возможностями определен Положением КубГУ « Об обучении студентов-инвалидов и студентов с ограниченными возможностями здоровья».

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья предусмотрены образовательные технологии, учитывающие особенности и состояние здоровья таких лиц.

Рецензия
на рабочую программу

по учебной дисциплине БД .05 Физическая культура
для специальности технологического профиля: 21.02.08 Прикладная геодезия.

Составитель: Соловьёва С.А., преподаватель физической культуры ИНСПО;
Дорошенко В.В., преподаватель физической культуры ИНСПО.

Рабочая программа учебной дисциплине БД.05 Физическая культура разработана на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины "Физическая культура", рекомендована ФГАУ "ФИРО" протокол № 3 от 21.07.2015, ориентирована на ФГОС СПО по специальности:
21.02.08 Прикладная геодезия.

Программа учебной дисциплины БД.05 Физическая культура содержит пояснительную записку, общую характеристику учебной дисциплины, место учебной дисциплине в учебном плане, результаты освоения и содержание, тематический план, характеристику основных видов деятельности, материально-техническое обеспечение программы, литературу. В пояснительной записке сформулированы цели, на которые ориентирована программа. Содержание учебной дисциплины БД.05 Физическая культура направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций. Тематическое содержание учебной дисциплины отвечает требованиям ФГОС СПО, учитывает гуманитарный профиль получаемого образования.

В тематическом плане раскрыта последовательность изучения разделов и тем программы, показано распределение учебных часов по разделам и темам. Тематика практических занятий и самостоятельных работ соответствует требованиям подготовки выпускника по специальности. При разработки рабочей программы произведена корректировка программы в плане перераспределения часов. Данные изменения вызваны климатическими условиями региона и возможностями материально-технической базы учебного учреждения.

Рабочая программа учебной дисциплины БД.05 Физическая культура состоит из двух разделов: теоретическая часть и практическая. Теоретическая часть направлена на формирование у обучающимися здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда. Практическая часть предусматривает учебно-тренировочные занятия, которые содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Образовательные технологии обучения характеризуются не только общепринятыми формами, но и интерактивными, такими как создание

презентаций, подготовка и защита рефератов, подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

В рабочей программе учебной дисциплины БД.05 Физическая культура представлены оценочные средства для контроля успеваемости обучающихся. Изучение учебной дисциплины БД.05 Физическая культура завершается подведением итогов в форме зачета. Программа адаптирована для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Рабочая программа учебной дисциплины БД.05 Физическая культура может быть рекомендована к использованию в учебном процессе.

Рецензент:

К. п. н., доцент кафедры физвоспитания
ФГБОУ ВО «КубГУ» _____ В.В. Дорошенко

Рецензия
на рабочую программу

по учебной дисциплине БД .05 Физическая культура
для специальности технологического профиля: 21.02.08 Прикладная геодезия.

Составитель: Соловьёва С.А., преподаватель физической культуры ИНСПО.
Дорошенко В.В., преподаватель физической культуры ИНСПО.

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплине БД.05 Физическая культура разработана на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины "Физическая культура", рекомендована ФГАУ "ФИРО" протокол № 3 от 21.07.2015, ориентирована на ФГОС по специальности СПО: 21.02.08 Прикладная геодезия, утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 12.05.2014 г. № 489, (зарегистрирован в Минюсте России от 27.06.2014 г. № 32883).

Программа учебной дисциплины БД.05 Физическая культура содержит пояснительную записку, общую характеристику учебной дисциплины, место учебной дисциплине в учебном плане, результаты освоения и содержание, тематический план, характеристику основных видов деятельности, материально-техническое обеспечение программы, литературу.

В пояснительной записке дано описание назначения дисциплины, связь с другими дисциплинами, отражен уровень образовательной программы, определены основные знания, умения и навыки, какими должен овладеть студент после изучения дисциплины в соответствии с государственными требованиями. Содержание учебной дисциплины БД.05 Физическая культура направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

При разработки рабочей программы произведена корректировка программы в плане перераспределения часов. Данные изменения вызваны климатическими условиями региона и возможностями материально-технической базы учебного учреждения.

Рабочая программа учебной дисциплины БД.05 Физическая культура состоит из тем, предложенных для изучения, последовательности изучения, распределение учебных часов, тематики рефератов (докладов), видов практических занятий и самостоятельных работ, учитывая специфику программ подготовки специалистов среднего звена, осваиваемой специальности.

Программа построена по модульному принципу, что позволяет избегать повторов и дает возможность обеспечить системность в организации занятий.

Образовательные технологии обучения характеризуются не только общепринятыми формами, но и интерактивными, такими как создание

презентаций, подготовка и защита рефератов, подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

В рабочей программе учебной дисциплины БД.05 Физическая культура представлены оценочные средства для контроля успеваемости обучающихся.

Изучение учебной дисциплины БД.05 Физическая культура завершается подведением итогов в форме зачета. Программа адаптирована для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Рабочая программа учебной дисциплины БД.05 Физическая культура может быть рекомендована к использованию в учебном процессе.

Рецензент:

Преподаватель физвоспитания
ГБПОУ КК "КТЭК Г.В. Чуднова