

ЧУПОО «Техникум информатики, экономики и управления»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность **38.02.04** Коммерция (по отраслям)  
Базовая подготовка

Ульяновск  
2015

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе примерной программы, утвержденной ФГУ Федеральный институт развития образования 10 апреля 2008года, и письма Минобрнауки №12-696 от 20 октября 2010 года «О разъяснениях по формированию учебного плана ОПОП НПО/СПО» по специальности среднего профессионального образования 38.02.04 Коммерция (по отраслям) базовой подготовки.

РЕКОМЕНДОВАНА

на заседании ЦМК  
Председатель ЦМК

Н.С.Ферапонтова

*подпись*

Протокол № 1  
от «31» августа 2015г.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УМР

Н.П.Крючкова

*подпись*

«31» августа 2015г.

ОРГАНИЗАЦИЯ - РАЗРАБОТЧИК: ЧУПОО «Техникум информатики, экономики и управления»  
РАЗРАБОТЧИКИ: ФЕДОСЕЕВА Т.А., преподаватель физической культуры,  
КОНДРАТЬЕВА Е.Г., преподаватель физической культуры.

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20

# **1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1 Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 38.02.04 Коммерция (по отраслям) базовая подготовка.

## **1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена**

**ОГСЭ.00** Общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

**ОГСЭ.04** Физическая культура

## **1.3 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины**

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

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

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

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

**В результате освоения дисциплины идет процесс формирования общих компетенций:**

- ОК 8. Вести здоровый образ жизни, применять спортивно-оздоровительные методы и средства для коррекции физического развития и телосложения.

## **1.4 Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося **236 часов**, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **118 часов**;

самостоятельной работы обучающегося **118 часов**.

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>236</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>118</b>
в том числе:	
практические занятия	108
теоретические занятия	10
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>118</b>
в том числе:	
виды самостоятельной работы: подготовка сообщений, рефератов, докладов, составление индивидуального дневника самоконтроля физического развития, занятия в секциях и кружках, составление и выполнение комплексов упражнений.	118
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

### Объем учебной дисциплины и виды учебной работы (заочная форма обучения)

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>236</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>2</b>
в том числе:	
теоретические занятия	2
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>234</b>
в том числе:	
виды самостоятельной работы: подготовка сообщений, рефератов, докладов, составление индивидуального дневника самоконтроля физического развития, занятия в секциях и кружках, составление и выполнение комплексов упражнений.	234
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
<b>2 год обучения</b>			
<b>Раздел 1 Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Физическая культура и спорт как социальное явление. Основы здорового образа жизни. Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом.	2	репродуктивный
	<b>Практические занятия</b> Выполнение комплексов упражнений при нарушении осанки и комплексов дыхательных упражнений.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений. Подготовка реферата, доклада или сообщения.	4	
<b>Раздел 2 Легкая атлетика</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 2.1 Техника бега</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Общая техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Методика оценки физического развития и функционального состояния с применением функциональных проб и антропометрических индексов.	–	Продуктивный
	<b>Практические занятия</b> Бег на короткие дистанции - 30 м, 60 м, 100 м. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Эстафетный бег 4*100 м. Бег на средние и длинные дистанции - 500 м, 1000 м, 2000/3000 м Самоконтроль и оценка физического развития и функционального состояния.	3	
	<b>Практические занятия</b> Сдача нормативов: 100 м, 500 м, 1000 м, эстафетный бег.	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Разработка комплекса упражнений спортивно-оздоровительного характера. Кроссовая подготовка. Посещение спортивных секций.	4	

<b>Тема 2.2 Техника прыжка в длину</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника прыжка в длину с места и с разбега: техника разбега, отталкивание, полет, приземление. Способы прыжков в длину (“согнув ноги”, “прогнувшись”, “ножницы”): техника разбега, отталкивание, полет, приземление.	-	
	<b>Практические занятия</b> Техника прыжка в длину с места и с разбега: техника разбега, отталкивание, полет, приземление. Способы прыжков в длину (“согнув ноги”, “прогнувшись”, “ножницы”): техника разбега, отталкивание, полет, приземление.	3	
	<b>Практические занятия</b> Сдача норматива: прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега (одинарный).	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты).	4	
<b>Тема 2.3 Техника метания</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Общая техника разбега, техника метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	–	
	<b>Практические занятия</b> Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	1	
	<b>Практические занятия</b> Сдача норматива: метание спортивного снаряда.	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление алгоритма подготовки к метанию гранаты. Разработка комплекса упражнений спортивно-оздоровительного характера для тренировки групп мышц плечевого пояса	2	
<b>Раздел 3 Спортивные игры</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 3.1 Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Сущность и характеристика, правила игры. Техника безопасности. Специальная и физическая подготовка баскетболиста. Стойки и передвижения (с мячом и без). Техника ведения, ловли и передачи мяча, броска мяча в кольцо одной и двумя руками (с места, в движении). Приемы техники защиты – вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание. Тактика нападения – групповые действия: «отдай и выйди», «заслон», «тройка»; тактика защиты – индивидуальная и зонная защита. Техника безопасности в играх. Правила игры и судейские жесты.	–	Продуктивный

	<p><b>Практические занятия</b> Стойки и передвижения (с мячом и без). Техника ведения, ловли и передачи мяча, броска мяча в кольцо одной и двумя руками (с места, в движении). Учебная игра. Применение техники защиты. Применение техники нападения. Соблюдение правил безопасности в игре. Участие в судействе игры.</p>	10	
	<p><b>Практические занятия</b> Сдача нормативов по баскетболу (ведение мяча, ведение с броском в корзину, штрафной бросок). Судейство.</p>	2	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Игра в баскетбол. Упражнения спортивно-оздоровительного характера. Подготовка сообщений. <b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b> История возникновения и развития игры в баскетбол. Техника передвижения баскетболиста. Методика блокирования. Предупреждение травматизма в баскетболе. Методика судейства в баскетболе.</p>	12	
<b>Раздел 4 Профессионально-прикладная физическая культура в достижении высоких профессиональных результатов</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 4.1 Сущность и содержание профессионально-прикладной физической культуры в достижении высоких профессиональных результатов</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.</p>	–	
	<p><b>Практические занятия</b> Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Формирование профессионально значимых физических качеств. Самостоятельное выполнение комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста</p>	4	
	<p><b>Практические занятия</b> Разработка и выполнение комплекса упражнений по ППФП.</p>	2	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной</p>	6	



	профессиональной деятельности в течение дня, в ходе практики, в свободное время.		
<b>Раздел 5 Спортивные игры</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 5.1 Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Сущность и характеристика игры, ознакомление с игрой и правила игры. Техника безопасности. Специальная и физическая подготовка волейболиста. Техника стоек, перемещения, передачи, подачи, нападающего удара, приема и передачи мяча снизу двумя руками, двумя руками сверху, приема мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, приема мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирования, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры и судейские жесты.	–	Продуктивный
	<b>Практические занятия</b> Стойки, перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием и передача мяча снизу и сверху двумя руками; прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом, скольжением; блокирование. Учебная игра. Применение техники защиты. Применение техники нападения. Соблюдение техники безопасности в игре. Участие в судействе игры.	10	
	<b>Практические занятия</b> Сдача нормативов по волейболу (подача мяча, передача мяча). Судейство.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Игра в волейбол. Упражнения спортивно-оздоровительного характера. Подготовка сообщений: <b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b> Интересные факты из истории игры в волейбол. Индивидуальные и командные тактические действия в игре в волейбол. Волейбольные игровые ситуации в нападении. Травмы в волейболе. Меры по их предупреждению. Методика судейства в волейболе.	12	
<b>Раздел 6 Общая физическая подготовка</b>		<b>20</b>	

<b>Тема 6.1 Общая физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	–	Продуктивный
	<b>Практические занятия</b> Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих и силовых упражнений, в том числе: в парах, с предметами. Подвижные игры различной интенсивности. Подготовка к нормам ГТО.	8	
	<b>Практические занятия</b> Сдача нормативов по ОФП: прыжок в длину с места, челночный бег, подтягивание/отжимание, поднимание туловища из положения - лёжа на спине (пресс), прыжки на скамейку, подъём ног в висе на перекладине, наклон вперед (гибкость), прыжки через скакалку. Контрольный срез по нормам ГТО.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий. <b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b> Закаливание на свежем воздухе. Значение занятий ОФП в физическом развитии обучающихся ССУЗов. ВФСК ГТО.	10	
<b>Раздел 7 Аэробика</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 7.1 Аэробика</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками. Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики. Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-	–	Продуктивный

	<p>аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности. Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений. Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений. Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание. Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от "головы" к "хвосту", "зиг-заг", "сложения", "блок-метод". Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.</p> <p>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций</p> <p>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:</p> <p>-воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики.</p> <p>-воспитание координации движений в процессе занятий.</p> <p>4. На каждом занятии выполняется разученная комбинация аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности.</p> <p>5. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики.</p>		
	<p><b>Практические занятия</b>  Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций и связок: классической, танцевальной, фитбол-аэробики. Воспитание выносливости в процессе занятий аэробикой. Воспитание координации движений в процессе занятий. Выполнение разученной комбинация(связки) аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности.</p>	8	
	<p><b>Практические занятия</b>  Проведение части занятия с группой. Разработка и выполнение связки.</p>	2	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.</p>	10	

	<p>Разработка комплекса аэробных и атлетических упражнений Подготовка доклада. <b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b> Закаливание на свежем воздухе. Значение занятий аэробикой в физическом развитии обучающихся ССУЗов. Виды аэробики. Меры предупреждения травм и техника безопасности на занятиях аэробикой.</p>		
<b>Раздел 8 Легкая атлетика</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 8.1 Техника бега</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Бег по прямой и по виражу с различной скоростью. Гладкий бег 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Подготовка к нормативам комплекса ГТО.</p>	–	Продуктивный
	<p><b>Практические занятия</b> Бег по прямой и по виражу с различной скоростью. Гладкий бег 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Подготовка к нормативам комплекса ГТО.</p>	2	
	<p><b>Практические занятия</b> Сдача норматива: бег 2000/3000 м.</p>	2	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Разработка комплекса упражнений спортивно-оздоровительного характера. Кроссовая подготовка. Посещение спортивных секций.</p>	4	
всего на 2 год обучения:		136	
<b>3 год обучения</b>			
<b>Раздел 1 Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 1.1 Социально-биологические основы физической культуры.</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Социально-биологические основы физической культуры. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.</p>	2	репродуктивный
	<p><b>Практические занятия</b> Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.</p>	2	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений. Подготовка реферата, доклада или сообщения.</p>	4	

<b>Раздел 2 Легкая атлетика</b>		<b>32</b>	
<b>Тема 2.1 Техника бега</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Общая техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Способы самоконтроля функционального состояния организма, физической подготовленности и работоспособности.	–	Продуктивный
	<b>Практические занятия</b> Закрепление и совершенствование техники бега на короткие дистанции - 30 м, 60 м, 100 м. Высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Эстафетный бег 4*100 м. Закрепление и совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции - 500 м, 1000 м. Самоконтроль и оценка физического развития и функционального состояния.	7	
	<b>Практические занятия</b> Сдача нормативов: 100 м, 500 м, 1000 м, бег 2000/3000 м, эстафетный бег.	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Разработка комплекса упражнений спортивно-оздоровительного характера. Кроссовая подготовка. Посещение спортивных секций.	8	
<b>Тема 2.2 Техника прыжка в длину</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника прыжка в длину с места и с разбега: техника разбега, отталкивание, полет, приземление. Способы прыжков в длину (“согнув ноги”, “прогнувшись”, “ножницы”): техника разбега, отталкивание, полет, приземление.		
	<b>Практические занятия</b> Закрепление и совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега: техника разбега, отталкивание, полет, приземление. Способы прыжков в длину (“согнув ноги”, “прогнувшись”, “ножницы”): техника разбега, отталкивание, полет, приземление.	3	
	<b>Практические занятия</b> Сдача норматива: прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега (одинарный).	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты).	4	
<b>Тема 2.3 Техника метания</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Общая техника разбега, техника метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	–	продуктивный
	<b>Практические занятия</b> Закрепление и совершенствование техники метание гранаты весом 500 г (девушки) и	3	

	700 г (юноши).		
	<b>Практические занятия</b> Сдача норматива: метание спортивного снаряда.	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление алгоритма подготовки к метанию гранаты. Разработка комплекса упражнений спортивно-оздоровительного характера для тренировки групп мышц плечевого пояса	4	
<b>Раздел 3 Спортивные игры</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 3.1 Футбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника безопасности при игре в футбол. Методика удара по летящему мячу средней частью подъема ноги, удара головой на месте и в прыжке, остановки мяча ногой, грудью, отбора мяча, обманных движений, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Учебная игра . Судейство.	–	Продуктивный
	<b>Практические занятия</b> Техника удара по летящему мячу средней частью подъема ноги, удара головой на месте и в прыжке; остановки мяча ногой, грудью, отбора мяча, обманных движений; техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Учебная игра. Участие в судействе.	10	
	<b>Практические занятия</b> Сдача нормативов по футболу (владение мячом (набивание), удар по воротам). Судейство.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Игра в футбол. Упражнения спортивно-оздоровительного характера. Подготовка доклада. <b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b> История возникновения и развития футбола. Лучшие футболисты мира. Ведение мяча и удары по мячу. Профилактика травм в футболе. Футбол в образовательных учреждениях. Методика судейства в футболе.	12	
<b>Раздел 4 Профессионально-прикладная физическая культура в достижении высоких профессиональных результатов</b>		<b>8</b>	

<b>Тема 4.1 Сущность и содержание профессионально-прикладной физической культуры в достижении высоких профессиональных результатов</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные умения и навыки. Методика оценки эффективности профессионально-прикладной физической культуры	–	
	<b>Практические занятия</b> Закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Формирование профессионально значимых физических качеств.	2	
	<b>Практические занятия</b> Разработка и выполнение комплекса упражнений по ППФП.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе практики, в свободное время.	4	
<b>Раздел 5 Общая физическая подготовка</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 5.1 Общая физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.	–	Продуктивный
	<b>Практические занятия</b> Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих и силовых упражнений, в том числе: в парах, с предметами. Подвижные игры различной интенсивности. Подготовка к нормам ГТО.	2	
	<b>Практические занятия</b> Сдача нормативов по ОФП: прыжок в длину с места, челночный бег, подтягивание/отжимание, поднимание туловища из положения - лёжа на спине (пресс), прыжки на скамейку, подъём ног в висе на перекладине, наклон вперед (гибкость), прыжки через скакалку. Контрольный срез по нормам ГТО.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий. <b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b>	4	

	Закаливание на свежем воздухе. Значение занятий ОФП в физическом развитии обучающихся ССУЗов. ВФСК ГТО.		
<b>Раздел 6 Аэробика</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 6.1 Аэробика</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики. Элементы танцевальной аэробики. Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от "головы" к "хвосту", "зиг-заг", "сложения", "блок-метод". Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.</p> <p>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций</p> <p>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики.</li> <li>-воспитание координации движений в процессе занятий.</li> </ul> <p>4. На каждом занятии выполняется разученная комбинация аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности.</p> <p>5. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики.</p>	–	Продуктивный
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Степ - аэробика: характеристика, основные положения, элементы, движения. Танцевальная аэробика: виды, основные элементы и движения. Воспитание выносливости в процессе занятий аэробикой.</p> <p>Воспитание координации движений в процессе занятий.</p> <p>Выполнение разученной комбинация (связки) аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности.</p>	8	
	<p><b>Практические занятия</b></p>	2	



	<p>Проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.</p> <p><b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b>  Закаливание на свежем воздухе.  Значение занятий аэробикой в физическом развитии обучающихся ССУЗов.  Виды аэробики.  Меры предупреждения травм и техника безопасности на занятиях аэробикой.</p>	10	
	всего на 3 год обучения:	100	
	<b>Всего:</b>	<b>236</b>	

### **3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса, включающего спортивный зал и открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование спортивного зала:

- шведская стенка;
- турник навесной на шведскую стенку;
- консоль настенная с канатом для лазания;
- канат для лазания 5м;
- канат для перетягивания 12 м;
- страховочные маты;
- перекладина гимнастическая универсальная;
- гири, гантели, штанги;
- гимнастические коврики;
- футбольные ворота;
- футбольная сетка;
- волейбольная сетка;
- баскетбольные корзины;
- мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные.

Технические средства обучения:

- компьютер, магнитофон, CD-проигрыватель, мультимедийный проектор.

#### **3.2 Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.**

##### **Основные источники**

1. Атлетическая гимнастика. – Ростов на/Д: Феникс, 2010. – 288 с.
2. Волейбол. – М.: АСТ, Харвест, Астрель, 2010. – 32 с. – (Спорт от А до Я).
3. Гигиена физической культуры и спорта / под ред. В.А.Маргазина, О.Н.Семёновой. – М.: СпецЛит, 2010. – 192 с.
4. Жилкин, А.И. Легкая атлетика / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук . – М.: Академия, 2009. – 464 с
5. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов [Текст] / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2010. -366с.
6. Мартен, П. Спортивная гимнастика / П. Мартен – М.: АСТ, Астрель, 2008. – 48 с.
7. Соколова, Н.Г. Самомассаж. Практическое руководство / Н.Г.Соколова. – Ростов на/Д: Феникс, 2011. – 240 с.
8. Спортивные игры. – М.: Академия, 2010. – 400 с.
9. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст].

##### **Дополнительные источники**

1. Висел, Х. Баскетбол. Шаги к успеху / Х.Висел. – М.: Издательства: АСТ, Астрель, Харвест, 2009. – 240 с.
2. Голощапов, Б.Р. История физической культуры и спорта / Б.Р.Голощапов. – М.: Академия, 2009. – 320 с.
3. Кунянский, В.А. Волейбол. Практикум для судей / В.А.Кунянский. – М.: ТВТ Дивизион, 2010. – 178 с.
4. Погадаев, Г.И. Физическая культура: программы: сред. проф. образование / Г.И.Погадаев, Р.Л.Палтиевич, В.Г.Щербаков. – М.: Дрофа, 2010. – 57, [2] с.: ил.
5. Решетников, Н.В. Физическая культура: учеб. пособие для студентов образоват. учреждений сред. проф. образования / Н.В.Решетников [и др.]. – 8-е изд., стер. – М.: Академия, 2009. – 173, [1] с.: ил.

6. Савин, А.В. Мировой футбол. Кто есть кто. Полная энциклопедия / А.В.Савин. – М.: Эксмо, 2009. – 824 с.
7. Туманян, Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование. – М.: Академия, 2009. – 336 с.
8. Физическая культура: учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений / Н.В.Решетников, Ю.Л.Кислицын, Р.Л.Палтиевич, Г.И.Погадаев. – 8-е изд., стер. – М.: Академия, 2010. – 275 с.
9. Харви, Д. Футбол. Уроки лучшей игры / Д.Харви, Д.Шейх-Миллер [и др.]. – М.: Издательства: АСТ, Астрель, Харвест, 2009. – 96 с.
10. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. – 6-е изд., стер. – М.: Академия, 2009. – 480 с.
11. Аэробика - идеальная фигура: методические рекомендации / Сост.:В.А.Гриднев, В.П.Шибкова, О.В.Кольцова, Г.А.Комендантов. -Тамбов : Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2008. - 44 с.
12. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И.Невельского, 2009. - 47 с.
13. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 66 с.
14. Бурбо, Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с.
15. Бурбо, Л. Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день [Текст] /Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с.
16. Бурбо, Л. Фитбол за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с.
- 17 Волков Л.В. Физическое воспитание учащихся [Текст] / Л.В.Волков – Киев: Издательство Олимпийская литература. – 2002. - 290с.
18. Горцев, Геннадий. Аэробика Фитнесс. Шейпинг [Текст] / Г.Горцев. – М.: Вече, 2001. – 320 с.
19. Жмулин А.В., Масыгина Н.В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов [Текст] – М.:Издательство «Прометей» МПГУ. – 2010. стр. 11-13.
- 20 Кречмер, Э. Строение тела и характер [Текст] / Э.Кречмер. – М.:Педагогика, 1995. – 158 с.
21. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия [Текст] / Кеннет Купер: Пер. с англ. – М.: Физкультура с спорт, 2007. – 192 с.: ил.
22. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] / Б.Х.Ланда – Москва: Издательство Советский спорт.- 2005.- 192с.
23. Муравов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта [Текст] / И.В.Муравов – Киев: Издательство Здоровье. -1989. – 272с.
24. Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: Методические указания. - Ульяновск: УлГТУ, 2006. - 30 с.
25. Программное и организационно - методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. Методические рекомендации к формированию Комплексной программы учебного заведения по предмету «Физическая культура» [Текст] / Под ред. И.П.Залетаева, А.П.Зотова, М.В.Анисимовой, О.М.Плахова – Москва: Издательство Физкультура и Спорт. - 2006.– 160с.
26. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике [Текст] / Е.Г.Попова – Москва: Издательство Терра-Спорт. - 2000. - 72 с.
27. Ратов И.П. Двигательные возможности человека и нетрадиционные методы их развития и восстановления [Текст] / И.П.Ратов – Минск: Издательство Минтиппроэкт. - 1994. – 116 с.
28. Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2007. - 23 с.
29. Селуянов, В.Н. ИЗОТОН (Основы оздоровительной физической культуры) [Текст]: Учебное пособие / В.Н.Селуянов, С.К.Сарсания, Е.Б.Мякиченко. – М., Фин. Академия, ОФК. –1995. – 138 с.
30. Черемисинов В.Н. Валеология [Текст] / В.Н.Черемисинов – Москва: Издательство Физическая культура. - 2005. – 144с.

31. Черенкова С.Л., Физическая культура: самостоятельные занятия [Текст] / С.Л.Черенкова - Брянск: БГТУ. - 2004. – 205 с. Шевякова С.А., Захарова В.Р., Мосиенко М.Г.  
 32. Физическая культура в режиме дня студента: Методическиерекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 15 с.

#### Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosssport.ru>

### 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, наблюдения, экспертных оценок, а также выполнения обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>Умения:</b>            - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p><b>Знания:</b>            - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;            - основы здорового образа жизни.</p>	<p><b>Текущий контроль:</b>            Сдача нормативов</p> <p><b>Промежуточный контроль:</b>            Зачет</p> <p><b>Итоговый контроль:</b>            Дифференцированный зачет</p>

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
	<b>Входной контроль</b> – входная проверочная работа проводится на первом занятии
<b>УМЕНИЯ</b>	
<b>У1</b> Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики	<b>Текущий контроль (учеб-метод)</b> – наблюдение, (учеб-тренир) – экспертная оценка <b>Рубежный контроль (контр-оцен)</b> – экспертная оценка.
<b>У2</b> Выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации.	<b>Текущий контроль (учеб-метод)</b> – наблюдение, (учеб-тренир) – экспертная оценка <b>Рубежный контроль (контр-оцен)</b> – экспертная оценка.
<b>У3</b> Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.	<b>Текущий контроль (учеб-метод)</b> – наблюдение, (учеб-тренир) – экспертная оценка <b>Рубежный контроль (контр-оцен)</b> – экспертная оценка.
<b>У4</b> Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.	<b>Текущий контроль (учеб-метод)</b> – наблюдение, (учеб-тренир) – экспертная оценка

	<i><b>Рубежный контроль</b> (контр-оцен) – экспертная оценка.</i>
<b>У5</b> Выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки.	<i><b>Текущий контроль</b> (учеб-метод) – наблюдение , (учеб-тренир) – экспертная оценка <b>Рубежный контроль</b> (контр-оцен) – экспертная оценка.</i>
<b>У6</b> Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.	<i><b>Текущий контроль</b> (учеб-метод) – наблюдение , (учеб-тренир) – экспертная оценка <b>Рубежный контроль</b> (контр-оцен) – экспертная оценка.</i>
<b>У7</b> Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по лёгкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.	<i><b>Текущий контроль</b> (учеб-метод) – наблюдение , (учеб-тренир) – экспертная оценка <b>Рубежный контроль</b> (контр-оцен) – экспертная оценка.</i>
<b>ЗНАНИЯ</b>	
<b>31</b> Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.	<i><b>Текущий контроль</b> (учеб-метод) – наблюдение , (учеб-тренир) – экспертная оценка <b>Рубежный контроль</b> (контр-оцен) – экспертная оценка.</i>
<b>32</b> Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.	<i><b>Текущий контроль</b> (учеб-метод) – наблюдение , (учеб-тренир) – экспертная оценка <b>Рубежный контроль</b> (контр-оцен) – экспертная оценка.</i>
<b>33</b> Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	<i><b>Текущий контроль</b> (учеб-метод) – наблюдение , (учеб-тренир) – экспертная оценка <b>Рубежный контроль</b> (контр-оцен) – экспертная оценка.</i>
	<i><b>Итоговый контроль – дифференцированный зачёт</b></i>