

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
«ИРКУТСКИЙ КОЛЛЕДЖ АВТОМОБИЛЬНОГО
ТРАНСПОРТА И ДОРОЖНОГО СТРОИТЕЛЬСТВА»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ**


ОУД.06 Физическая культура

код, специальность **08.02.05 Строительство и эксплуатация
автомобильных дорог и аэродромов**

Иркутск
2020

Согласовано:

Председатель СПП

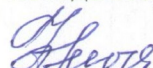
 /В.А. Леонов
Подпись Ф.И.О.

Протокол № 01

от «04» 09 20 10 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе ФГОС среднего общего образования, ФГОС СПО по специальности **08.02.05 Строительство и эксплуатация автомобильных дорог и аэродромов**

Заместитель директора по учебно-методической работе

 /Н.И. Москаленко
Подпись Ф.И.О.

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области «Иркутский колледж автомобильного транспорта и дорожного строительства»

Разработчики: Преподаватели физической культуры С.Ю. Анашкевич, Н.Л. Наумова, С.А. Гуцин.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.06 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины является частью ООП СПО по специальности 08.02.05 Строительство и эксплуатация автомобильных дорог и аэродромов в соответствии с ФГОС СПО.

Разработана на основе программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций из сб. Примерные программы общеобразовательных дисциплин для профессиональных организаций ФГАУ «ФИРО», Москва, 2015г.

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к циклу общеобразовательной подготовки в учебном плане по специальности

08.02.05 Строительство и эксплуатация автомобильных дорог и аэродромов

23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно - транспортных, дорожных, строительных машин. 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей и входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей.

1.3. Содержание программы направленно на достижение 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

Освоение содержания 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).

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Обязательная учебная нагрузка 114 часов

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.06 Физическая культура**

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Обязательная учебная нагрузка	114
в том числе:	
теоретические занятия	10
практические занятия	104
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта (2 семестр)</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	
	<p style="text-align: center;">Раздел 1.</p> <p style="text-align: center;">Научно-методические основы формирования физической культуры личности</p>	10	
<p>Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1.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.</p>	2	2
<p>Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>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</p>	2	
<p>Тема 1.3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>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</p>	2	
<p>Тема 1.4.</p>	<p>Содержание учебного материала</p>		

Психофизиологические основы учебного и производственного труда.	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие.	2	
Тема 1.5 Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Содержание учебного материала 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	2	
	Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности	104	3
Тема 2.1. ОФП контроль.	Содержание учебного материала Практические занятия по лёгкой атлетике 1. Определение антропометрических данных.. 2. Определение физических способностей. 3. Выполнение тестов для определения уровня физической подготовленности 4. Контрольное тестирование.	4	
Тема 2.2. Лёгкая атлетика.		20	3
Тема 2.2.1. Техника бега на короткие дистанции.	Содержание учебного материала Практические занятия по лёгкой атлетике. 1. Выполнение комплекса обще развивающих упражнений (ОРУ). 2. Выполнение техники бега на короткие дистанции. 3. Сдача контрольных нормативов в беге на 100 м., 200 м. 4. Выполнение упражнений для воспитания скоростных способностей.	4	
Тема 2.2.2. Техника бега на средние дистанции	Содержание учебного материала Практические занятия по лёгкой атлетике 1. Выполнение комплекса ОРУ в парах. 2. Выполнение и совершенствование техники бега на средние дистанции.	4	

	3. Сдача контрольных нормативов в беге на 400 м., 500 м.. 4. Закрепление техники эстафетного бега .Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств.		
Тема 2.2.3. Техника низкого старта	Содержание учебного материала Практические занятия по лёгкой атлетике 1. Выполнение комплекса ОРУ со скакалкой. 2. Выполнение закрепление и совершенствование техники низкого старта. 3. Сдача контрольных нормативов по технике низкого старта. Выполнение упражнений для воспитания координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой	3	
Тема 2.2.4. Техника прыжка в длину с разбега.	Содержание учебного материала Практические занятия по лёгкой атлетике 1. Выполнение комплекса ОРУ с мячом. 2. Выполнение закрепление и совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Сдача контрольных нормативов по технике прыжка в длину. 3. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств.	2	
Тема 2.2.5. Техника метания гранаты.	Содержание учебного материала Практические занятия по лёгкой атлетике 1. Выполнение комплекса ОРУ с набивным мячом. 2. Выполнение техники подводящих и подготовительных упражнений для метания гранаты. 3. Выполнение техники метания гранаты. Сдача контрольных нормативов по технике метания гранаты. 4. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	4	
Тема 2.2.6 Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала Практические занятия по лёгкой атлетике 1. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. 2. Выполнение специальных упражнений бегуна на длинные дистанции: стартовые ускорения, бег на различных участках (мягкому и твёрдому грунту), бег по пересечённой местности, преодоление препятствий. Выполнение упражнений для воспитания выносливости	2	
	Тема 2.3. Спортивные игры.	53	3
Волейбол. Тема 2.3.1. Стойки и перемещения волейболиста. Специальная подготовка	Содержание учебного материала Практические занятия по волейболу 1. Выполнение комплекса ОРУ с волейбольным мячом. 2. Выполнение техники стоек и перемещений волейболиста. 3. Выполнение специальных упражнений волейболиста. 4. ОФП волейболиста.	4	
Тема 2.3.2. Техника приёма и передачи мяча	Содержание учебного материала Практические занятия по волейболу. 1. Выполнение комплекса ОРУ со скакалкой. 2. Выполнение, закрепление и совершенствование техники приёма и передачи мяча. 3. Выполнение специальных упражнений волейболиста. 4. Выполнение игр и эстафет с элементами волейбола.	4	

<p>Тема 2.3.3. Техника подачи мяча</p>	<p>Содержание учебного материала Практические занятия по волейболу. 1.Проведение студентом комплекса ОРУ с в/б мячом. 2.Выполнение техники подач. 3.Участие в двусторонней игре. Закрепление техники передач мяча. Выполнение сдачи контрольных нормативов подачи мяча. 4.Выполнение упражнений для воспитания координации движений и развития прыгучести.</p>	4
<p>Тема 2.3.4. Техника нападающего удара</p>	<p>Содержание учебного материала Практические занятия по волейболу. 1. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической скамейкой. 2. Выполнение техники нападающего удара. Выполнение специальных упражнений волейболиста для нападающего удара. 3. Выполнение контрольных нормативов по подачам мяча. 4. Выполнение упражнений для воспитания координации движений и развития прыгучести.</p>	4
<p>Тема 2.3.5. Техника блокирования</p>	<p>Содержание учебного материала Практические занятия по волейболу. 1. Выполнение комплекса ОРУ с элементами подвижных игр. Выполнение техники одиночного и группового блокирования. 2. Выполнение специальных упражнений волейболиста при блокировании. 3. Закрепление техники подач и нападающего удара. Участие в учебной игре. 4. Выполнение контрольных нормативов по технике нападающего удара. Выполнение упражнений для воспитания силы.</p>	4
<p>Тема 2.3.6. Техника игры в защите</p>	<p>Содержание учебного материала Практические занятия по волейболу. 1. Выполнение Игр и эстафет с элементами волейбола. 2. Выполнение техники игры в защите. Выполнение контрольных нормативов по технике блокирования. 3. Участие в учебной игре. Выполнение упражнений для воспитания внимания. Командные действия в защите..</p>	3
<p>Тема 2.3.7. Техника игры в нападении</p>	<p>Содержание учебного материала Практические занятия по волейболу. 1. Выполнение комплекса ОРУ с волейбольными мячами. Выполнение техники игры в нападении. 2. Выполнение специальных упражнений волейболиста. Закрепление техники игры в защите. Учебная игра. 3. Выполнение контрольных нормативов по технике игры в защите. Участие в контрольной игре. Выполнение упражнений для воспитания ловкости.</p>	3
<p>Тема 2.3.8. Тактика игры</p>	<p>Содержание учебного материала Практические занятия по волейболу. 1. Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами. Выполнение тактики игры в волейбол. 2. Выполнение контрольных нормативов по технике подач, нападающего удара. Участие в судействе. Участие в контрольной игре. 3. Выполнение игр и эстафет с элементами волейбола. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.</p>	3

Баскетбол Тема 2.3.9. Техника владения мячом	Содержание учебного материала	
	Практические занятия по баскетболу 1. Выполнение комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. 2. Выполнение техники владения мячом, техники ведения мяча, техники перемещения. 3. Выполнение игр и эстафет с элементами баскетбола. Выполнение упражнений для воспитания ловкости.	3
Тема 2.3.10. Техника бросков в корзину.	Содержание учебного материала	
	Практические занятия по баскетболу 1. Выполнение комплекса эстафет с баскетбольными мячами. Выполнение техники бросков в корзину: с места, после ведения, штрафной бросок. 2. Сдача контрольных нормативов по технике владения мячом. 3. Выполнение игр и эстафет с элементами баскетбола. Выполнение упражнений для воспитания точности.	3
Тема 2.3.11. Техника дальних (3-х очковых) бросков в корзину.	Содержание учебного материала	
	Практические занятия по баскетболу 1. Выполнение комплекса подвижных игр с элементами баскетбола. Выполнение техники дальних бросков в корзину. 2. Сдача контрольных нормативов по технике 2-х очковых и штрафных бросков в корзину. 3. Участие в учебной игре - баскетбол по упрощённым правилам. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	3
Тема 2.3.12. Техника игры в нападении	Содержание учебного материала	
	Практические занятия по баскетболу 1. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической скамейкой. Выполнение техники игры в нападении: перемещения, остановки, повороты, отвлекающие движения (финты). 2. Сдача контрольных нормативов по технике 3-х очковых бросков в корзину. 3. Участие в учебной игре. Судейство и правила игры. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей	3
Тема 2.3.13. Техника игры в защите	Содержание учебного материала	
	Практические занятия по баскетболу 1. Выполнение комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. Выполнение техники защитных стоек, передвижений. 2. Выполнение техники владения мячом и противодействий, перехватов, вырываний и выбиваний мяча. 3. Участие в учебной игре. Правила игры. Выполнение упражнений для воспитания прыгучести и координации движений.	3
Тема 2.3.14 Тактика игры в нападении	Содержание учебного материала	
	Практические занятия по баскетболу 1. Выполнение комплекса подвижных игр с элементами баскетбола. Выполнение тактики нападения: индивидуальных и командных тактических действий, заслонов, быстрых прорывов. 2. Участие в учебной игре по заданию. 3. Сдача контрольных нормативов по технике игры в нападении и защите. Выполнение упражнений для	3

	воспитания скоростно-силовых способностей		
Тема 2.3.15 Тактика игры в защите	Содержание учебного материала Практические занятия по баскетболу 1. Выполнение комплекса эстафет с баскетбольными мячами. Выполнение тактики игры в защите. 2. Выполнение индивидуальных, групповых и командных действий. 3. Участие в судействе. Участие в учебной игре по заданию. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей	3	
Тема 2.3.16 Судейство и правила игры в баскетбол	Содержание учебного материала Практические занятия по баскетболу 1. Выполнение комплекса обще развивающих упражнений. Выполнение индивидуальных и групповых действий. 2. Участие в учебной игре по заданию. Участие в судействе. 3. Сдача контрольных нормативов по тактике игры в нападении и защите. Выполнение упражнений для воспитания скоростных способностей.	3	
	Тема 2.4. Спортивная гимнастика	12	3
Тема 2.4.1. Строевые упражнения	Содержание учебного материала Практические занятия по гимнастике 1. Выполнение комплекса у шведской стенки. 2. Выполнение техники строевых упражнений 3. Выполнение строевых упражнений на оценку. 4. Выполнение упражнений для воспитания гибкости.	4	
Тема 2.4.2. Подготовительные и специальные упражнения	Содержание учебного материала Практические занятия по гимнастике 1. Выполнение комплекса стретчинг. 2. Выполнение техники подготовительных и специальных упражнений. 3. Выполнение упражнений для развития координации (кувырок вперед, перекат назад через плечо, стойка на лопатках), равновесия («ласточка»), гибкости (мост из И.П. лежа). 4. Выполнение упражнений с предметами. Выполнение упражнений для воспитания гибкости и координации.	4	
Тема 2.4.3. Акробатическая комбинация	Содержание учебного материала Практические занятия по гимнастике 1. Выполнение комплекса упражнений на 12-24 счета. 2. Закрепление техники элементов акробатики. 3. Выполнение акробатической комбинации. 4. Выполнение упражнений для воспитания координации движений.	4	
	Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	15	
Тема 2.5.1 Техника воспитания физических качеств	Содержание учебного материала Практические занятия по ППФП 1. Выполнение и составление комплекса ОРУ в нестандартных условиях (стоя и сидя на гимнастической скамейке,	4	3

	<p>в вися на шведской стенке и в положении лёжа на полу.)</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Выполнение комплексов для воспитания физических качеств. 3. Выполнение комплексов физкультминуток и утренней гимнастики. 4. Выполнение броска набивного мяча на дальность. 		
Тема 2.5.2 Техника воспитания специальных физических качеств	Содержание учебного материала		
	Практические занятия по ППФП <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение упражнений СФП. Выполнение упражнений для воспитания мелкой моторики. 2. Выполнение комплексов для коррекции осанки и плоскостопия. 3. Выполнение упражнений для развития вестибулярного аппарата и для ориентации в пространстве. 4. Выполнение упражнений на мышцы ног. 	4	
Тема 2.5.3 Техника преодоления полосы препятствий	Содержание учебного материала		
	Практические занятия по ППФП <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение комплекса ОРУ у шведской стенки. 2. Преодоление полосы препятствий в различных условиях. 3. Выполнение упражнений для воспитания выносливости, силы, ловкости. 4. Упражнения для воспитания выносливости. 	4	
Тема 2.5.4 Техника игр и эстафет с элементами спортивных игр	Содержание учебного материала		
	Практические занятия по ППФП <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение игр и эстафет с элементами спортивных игр: волейбола, баскетбола, футбола, хоккея с мячом на полу. 2. Сдача контрольных нормативов 	3	
Всего:		114	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета:
спортивный зал;

Оборудование учебного кабинета:

- комплект учебно-наглядных пособий (карточки для ознакомления с техникой выполнения движений по: лёгкой атлетике, волейболу, гимнастике, баскетболу; карточки для развития физических качеств; лекционный материал к разделу «Основы физической и спортивной подготовки»; инструктаж по технике безопасности).

Спортивное оборудование:

Мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные; сетка волейбольная, баскетбольные на щиты; гимнастические маты, скакалки, обручи, гимнастические скамейки, большие гимнастические мячи, шведская стенка, теннисные столы и ракетки, гранаты, тренажёры, набивные мячи, секундомеры, мячи для тенниса, оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Технические средства обучения:

- электронный учебно-методический комплекс, который включает рабочие программы, программы по факультативным дисциплинам (л/а, в/б, ОФП , гимнастике.) методические указания и рекомендации студентам, а также рекомендуемые контрольные тесты для оценки функционального состояния организма.

-ноутбук.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. *Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др.* Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И.С.Барчукова. — М., 2014.
2. *Барчуков И.С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В.Барчуковой. — М., 2015.
3. *Бишаева А.А.* Физическая культура: учебник для студ. учреждений спо — М., 2014.
4. *Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевиц Р.Л., Погадаев Г.И.* Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
5. *Сайганова Е.Г, Дудов В.А.* Физическая культура. Самостоятельная работа:

Для преподавателей

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).
2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».
4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».
5. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
6. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.
7. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.
8. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф.Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

Дополнительные источники:

Андреев Л.В. Атлетическая гимнастика.- Физкультура и спорт- 2014.

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.mossport.ru>
3. <http://www.edu.ru>–Федеральный портал «Российское образование»:
<http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>–Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических и лабораторных занятий, контрольных работ, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

<p>Характеристика основных видов деятельности студентов (на уровне учебных действий)</p>	<p>Формы и методы контроля. Оценка уровня усвоения основных видов деятельности обучающихся</p>
<p>Теоретическая часть Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при</p>	<p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование</p> <p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов: -уровня развития физической подготовленности - сдачи контрольных тестов по ОФП и ГТО -техники выполнения зачетных упражнений по теме «Лёгкая атлетика» -техники выполнения зачетных упражнений по теме «Волейбол» - выполнения студентом функций судьи по волейболу -комплекса проведения ОРУ с мячом -техники выполнения зачетных упражнений по теме «Баскетбол»: - комплекса ОРУ с б/б мячами -техники выполнения зачетных упражнений по теме «Гимнастика» - комплекса ОРУ с элементами гимнастики</p>

<p>занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования</p> <p>Практическая часть</p> <p>Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности</p> <p>Учебно-тренировочные занятия</p> <p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4´ 100 м, 4´ 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): 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); толкание ядра; сдача контрольных нормативов</p> <p>Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях.</p> <p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики</p> <p>Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости</p>	<p>- техники выполнения контрольных зачетных упражнений на дифференцированном зачете</p>
--	--

<p>реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p> <p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки), выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний. Освоение правил проведения игр и эстафет и «Веселых стартов». Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Освоение техники игр и эстафет с элементами прикладных видов спорта. Участие в спортивно-массовых мероприятиях «Весёлые старты».</p> <p>Освоение техники выполнения зачетных упражнений по теме «ППФП»:</p> <ul style="list-style-type: none"> – техника преодоления полосы препятствий; – техника самостоятельного проведения фрагмента занятия; – техника проведения игры или эстафеты с элементами прикладных видов спорта. <p>Знание и применение методики активного отдыха.</p> <p>Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции.</p>	
--	--

