

УЛЬЯНОВСКИЙ АВИАЦИОННЫЙ КОЛЛЕДЖ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность **09.02.03** Программирование в компьютерных системах


Базовая подготовка

Ульяновск  
2015

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального Государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 09.02.03 Программирование в компьютерных системах, базовой подготовки (приказ Минобрнауки России № 804 от 28 июля 2014 года) - ред. 3, дополн. и измен. на 10 %, Федосеева Т.А.-5%, Кондратьева Е.Г.-5%.

РЕКОМЕНДОВАНА

на заседании ЦМК  
физической культуры и БЖД  
Председатель ЦМК

  
\_\_\_\_\_ Т.А. Федосеева  
подпись

Протокол № 11  
от «03» июня 2015г.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора  
по учебно-методической работе

  
\_\_\_\_\_ Л.Н.Подкладкина  
подпись

«04» июня 2015г.

ОРГАНИЗАЦИЯ - РАЗРАБОТЧИК: ОГБОУ СПО «Ульяновский авиационный колледж»

РАЗРАБОТЧИКИ: Федосеева Т.А., Отличник физической культуры и спорта России,  
МС СССР, руководитель физического воспитания, преподаватель  
высшей категории Ульяновского авиационного колледжа.  
Кондратьева Е.Г., преподаватель Ульяновского авиационного колледжа.

Тр № 1 от 30.08.16г

Е.Корк / Кондратьева Е.Г.

Тр № 1 от 30.08.17г

Е.Корк / Кондратьева Е.Г.

## СОДЕРЖАНИЕ

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

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

- ОК 2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
- ОК 3 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
- ОК 6 Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы (далее ОПОП) в соответствии с ФГОС по специальности СПО базовой подготовки 09.02.03 Программирование в компьютерных системах.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке по рабочей профессии 16199 Оператор электронно-вычислительных и вычислительных машин.

## 1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Обязательная часть циклов ОПОП

ОГСЭ.00 Общий гуманитарный и социально-экономический цикл

ОГСЭ.04 Физическая культура

## 1.3 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения Дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен УМЕТЬ:

**У1** Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен ЗНАТЬ:

**З1** О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

**З2** Основы здорового образа жизни.

## 1.4 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины

максимальной учебной нагрузки обучающегося **336 часов**, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **168 часов**;
- самостоятельной работы обучающегося **168 часов**.

### 2 КУРС

максимальной учебной нагрузки обучающегося **128 часов**, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **68 часов**;
- самостоятельной работы обучающегося **60 часов**.

### 3 КУРС

максимальной учебной нагрузки обучающегося **128 часов**, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **68 часов**;
- самостоятельной работы обучающегося **60 часов**.

### 4 КУРС

максимальной учебной нагрузки обучающегося **80 часов**, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **32 часа**;
- самостоятельной работы обучающегося **48 часов**.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	К-во часов всего	Количество часов по семестрам				
		3	4	5	6	7
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>336</b>	<b>56</b>	<b>72</b>	<b>56</b>	<b>72</b>	<b>80</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b> в том числе:	<b>168</b>	<b>32</b>	<b>36</b>	<b>32</b>	<b>36</b>	<b>32</b>
- теоретические занятия	10	2	2	2	2	2
- практические занятия	132	26	28	26	28	24
- лабораторные занятия <i>не предусмотрены</i>						
- курсовой проект (работа) <i>не предусмотрены</i>						
- контрольные работы (нормативы)	26	4	6	4	6	6
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b> в том числе:	<b>168</b>	<b>24</b>	<b>36</b>	<b>24</b>	<b>36</b>	<b>48</b>
- определение уровня собственного здоровья	26	3	6	3	6	8
- составление и выполнение комплексов упражнений	24	3	6	3	6	6
- развитие физических качеств	72	11	14	11	14	22
- правила игры (волейбол, баскетбол)	20	4	4	4	4	4
- подготовка к контрольно-оценочным упражнениям	26	3	6	3	6	8
<b>ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ: в форме дифференцированного зачета</b> 4 семестр – в форме зачета; 6 семестр – в форме зачета; 7 семестр – в форме дифференцированного зачета.						

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>2 курс 3 семестр</b>			
<b>ВВЕДЕНИЕ</b>	Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования. Техника безопасности и охрана труда на занятиях физической культуры.	2	1
<b>РАЗДЕЛ 1 НАПРАВЛЕННОСТЬ СРЕДСТВ, ФОРМ И МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОСВОЕНИИ ОТДЕЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ.</b>		<b>23</b> 12+11сп	
ТЕМА 1 Направленность средств, форм и методов физического воспитания в освоении отдельных элементов физических	<b>Уметь</b> применять технику: - бега на короткие и длинные дистанции; - подтягивания на перекладине (юноши); - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа (девушки). <b>Знать</b> технику выполнения: - высокого старта; - бега по повороту; - финиширования; - подтягивания на перекладине (юноши);		

упражнений в процессе занятий общей физической подготовкой.	- поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа (девушки).		
	<b>Практические занятия – 10 часов.</b> <i>методико-практическая часть</i> Возрастные особенности развития физических качеств. <i>учебно-тренировочная часть</i>	1	2
	1.1 Общая и специальная физическая подготовка;	4	
	1.2 Закрепление техники стартового и финишного ускорения;	2	
	1.3 Закрепление техники бега по повороту;	2	
1.4 Закрепление техники передачи эстафетной палочки.	1		
<b>Самостоятельная работа – 11 часов.</b> - Развитие физических качеств: быстрота, сила, выносливость, прыгучесть; - Выполнение комплекса физических упражнений; - Определение уровня собственного здоровья; - Подготовка к контрольно-оценочным упражнениям.	5 2 2 2		
<b>Контрольная работа по разделу I (контр.-оцен. часть)</b> - Бег 100 метров; - Подтягивание на перекладине (юноши); - Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа ноги закреплены, руки за головой (девушки). - Бег на 3000 метров (юноши), 2000 метров (девушки).	2		
<b>РАЗДЕЛ 2 НАПРАВЛЕННОСТЬ СРЕДСТВ, ФОРМ И МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОСВОЕНИИ ОТДЕЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ (ВОЛЕЙБОЛ).</b>		<b>31</b> 18+13ср	
ТЕМА 2 Направленность средств, форм и методов физического воспитания в освоении отдельных элементов физических упражнений в спортивных играх (волейбол).	<b>Уметь</b> выполнять технику: - перемещений, передач и подач мяча; - нападающего удара. <b>Знать:</b> - специальные упражнения для волейболиста; - правила соревнований по волейболу.		
	<b>Практические занятия – 16 часов</b> <i>методико-практическая часть</i> Методические принципы развития физических качеств. <i>учебно-тренировочная часть</i>	1	2
	2.1 Особенности психофизического и функционального воздействия тренировки на физическое развитие;	1	
	2.2 Закрепление техники перемещений, передач и подач мяча;	3	
	2.3 Закрепление техники приема и передач мяча через сетку;	3	
2.4 Закрепление техники приема и передач мяча в движении;	4		
2.5 Совершенствование отдельных элементов техники в учебной игре.	4		
<b>Самостоятельная работа – 13 часов.</b> - Развитие физических качеств: ловкость, координация,	6		

	<p>сила, прыгучесть;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполнение комплекса физических упражнений;</li> <li>- Определение уровня собственного здоровья;</li> <li>- Правила игры (волейбол);</li> <li>- Подготовка к контрольно-оценочным упражнениям.</li> </ul>	1 1 4 1	
	<p><b>Контрольная работа по разделу 2 (контр.-оцен.часть)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Передача мяча в парах (верхняя или нижняя).</li> </ul>	2	
<b>2 курс 4 семестр</b>			
	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой студента. Техника безопасности и охрана труда на занятиях физической культуры.</p>	2	
<b>РАЗДЕЛ 3 НАПРАВЛЕННОСТЬ СРЕДСТВ, ФОРМ И МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОСВОЕНИИ ОТДЕЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ГИМНАСТИКЕ.</b>		<b>20</b> 8+12сп	
ТЕМА 3 Направленность средств, форм и методов физического воспитания в освоении отдельных элементов физических упражнений в гимнастике.	<p><b>Уметь</b> выполнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- комплекс физических упражнений.</li> </ul> <p><b>Знать</b> методику выполнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- комплекса физических упражнений.</li> </ul>		
	<p><b>Практические занятия – 6 часов.</b></p> <p style="text-align: center;"><i>методико-практическая часть</i></p> <p>Взаимосвязь между физическими качествами при их комплексном развитии.</p> <p style="text-align: center;"><i>учебно-тренировочная часть</i></p> <p>3.1 Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков;</p> <p>3.2 Развитие физических качеств;</p> <p>3.3 Ознакомление с комплексами физкультурных минуток.</p>	1  1 2 2	
	<p><b>Самостоятельная работа – 12 часов.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Развитие физических качеств: гибкость, координация</li> <li>- Выполнение комплекса физических упражнений;</li> <li>- Определение уровня собственного здоровья;</li> <li>- Подготовка к контрольно-оценочным упражнениям.</li> </ul>	6 2 2 2	
	<p><b>Контрольная работа № 3 по разделу (контр.-оцен.часть)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.</li> </ul>	2	
<b>РАЗДЕЛ 4 НАПРАВЛЕННОСТЬ СРЕДСТВ, ФОРМ И МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОСВОЕНИИ ОТДЕЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ (БАСКЕТБОЛ).</b>		<b>28</b> 16+12сп	
ТЕМА 4 Направленность средств, форм и методов физического воспитания в освоении отдельных элементов физических упражнений в спортивных играх (баскетбол).	<p><b>Уметь</b> выполнять технику:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перемещений, ведения и остановок;</li> <li>- ловли и передач мяча;</li> <li>- бросков в кольцо.</li> </ul> <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- специальные упражнения для баскетболиста;</li> <li>- правила соревнований по баскетболу.</li> </ul> <p><b>Практические занятия – 14 часов.</b></p> <p style="text-align: center;"><i>методико-практическая часть</i></p> <p>Коррекция телосложения и функциональной подготовленности студента.</p> <p style="text-align: center;"><i>учебно-тренировочная часть</i></p>	1	



	4.1 Способы овладения двигательными умениями и навыками;	1	
	4.2 Закрепление техники владения мячом;	2	
	4.3 Закрепление техники броска в кольцо;	2	
	4.4 Закрепление техники взаимодействия игроков;	3	
	4.5 Совершенствование отдельных элементов техник в учебной игре.	5	
	<b>Самостоятельная работа – 12 часов.</b>	4	
	- Развитие физических качеств: ловкость, координация, быстрота, прыгучесть, сила;	2	3
	- Выполнение комплекса физических упражнений;	2	
	- Определение уровня собственного здоровья;	2	
	- Правила игры (баскетбол);	2	
	- Подготовка к контрольно-оценочным упражнениям.	2	
	<b>Контрольная работа № 4 по разделу (контр.-оцен. часть)</b>	2	
	- бросок в кольцо.		
<b>РАЗДЕЛ 5 НАПРАВЛЕННОСТЬ СРЕДСТВ, ФОРМ И МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОСВОЕНИИ ОТДЕЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ.</b>		<b>22</b>	
		10+12ср	
ТЕМА 5 Направленность средств, форм и методов физического воспитания в освоении отдельных элементов физических упражнений в процессе занятий общей физической подготовкой.	<b>Уметь</b> применять технику:		
	- бега на короткие и длинные дистанции;		
	- подтягивания на перекладине (юноши);		
	- поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа (девушки).		
	<b>Знать</b> технику выполнения:		
	- высокого старта;		
	- бега по повороту;		
	- финиширования;		
	- подтягивания на перекладине (юноши);		
	- поднимания (сед) и опускания туловища из положения лежа (девушки).		
	<b>Практические занятия – 6 часов.</b>		2
	<u>методико-практическая часть</u>		
	Взаимосвязь и условия акцентированного развития отдельных физических качеств.	1	
	<u>учебно-тренировочная часть</u>		
	5.1 Физическая подготовка с целью развития физических качеств;	2	
	5.2 Закрепление техники стартового и финишного ускорения;	1	
	5.3 Закрепление техники бега по повороту;	1	
	5.4 Закрепление техники передачи эстафетной палочки.	1	
	<b>Самостоятельная работа - 12 часов.</b>		3
	- Развитие физических качеств: быстрота, выносливость, сила, прыгучесть;	6	
	- Выполнение комплекса физических упражнений;	2	
	- Определение уровня собственного здоровья;	2	
	- Подготовка к контрольно-оценочным упражнениям.	2	
	<b>Контрольная работа по разделу 5 (контр.-оцен. часть)</b>	2	2
	- Бег 100 метров;		
	- Подтягивание на перекладине (юноши);		

	- Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа ноги закреплены, руки за головой (девушки); - Бег на 3000 метров (юноши), 2000 метров (девушки).		
<b>ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ в 4 семестре – в форме зачета</b>		<b>2</b>	
<b>3 курс 5 семестр</b>			
	<b>Содержание учебного материала</b> Средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма. Техника безопасности и охрана труда на занятиях.	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>РАЗДЕЛ 6 ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ И СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ.</b>		<b>23</b> 12+11ср	
ТЕМА 6 Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов и система физических упражнений в процессе занятий общей физической подготовкой.	<b>Уметь</b> применять технику: - бега на короткие и длинные дистанции); - подтягивания на перекладине (юноши); - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа (девушки). <b>Знать</b> технику выполнения: - высокого старта и финиширования; - бега по повороту; - подтягивания на перекладине (юноши); - поднимания (сед) и опускания туловища из положения лежа (девушки).		
	<b>Практические занятия – 10 часов.</b> <u>методико-практическая часть</u> Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки к труду. <u>учебно-тренировочная часть</u>	1	
	6.1 Обеспечение необходимой двигательной активности в достижении и поддержании оптимального уровня физической подготовленности;	4	2
	6.2 Совершенствование техники стартового и финишного ускорения;	2	
	6.3 Совершенствование техники бега по повороту;	1	
	6.4 Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.	2	
<b>Самостоятельная работа – 11 часов.</b> - Развитие физических качеств: ловкость, координация, сила, прыгучесть; - Выполнение комплекса физических упражнений; - Определение уровня собственного здоровья; - Подготовка к контрольно-оценочным упражнениям.	5 2 2 2		
<b>Контрольная работа № 6 по разделу (контр.-оцен. часть)</b> - Бег 100 метров; - Подтягивание на перекладине (юноши); - Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа ноги закреплены, руки за головой (девушки). - Бег на 3000 метров (юноши), 2000 метров (девушки).	2		

<b>РАЗДЕЛ 7 ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ И СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМИ ИГРАМИ (ВОЛЕЙБОЛ).</b>		<b>31</b> 18+13ср	
ТЕМА 7 Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов и система физических упражнений в процессе занятий спортивными играми (волейбол)	<b>Уметь</b> выполнять технику: - перемещений, передач и подач мяча; - нападающего удара; - применять тактику игры в защите и нападении. <b>Знать:</b> - специальные упражнения для волейболиста; - правила соревнований и судейство по волейболу.		
	<b>Практические занятия – 16 часов.</b> <u>методико-практическая часть</u> Методика направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков, профессионально важных физических и психических качеств. <u>учебно-тренировочная часть</u> 7.1 Особенности организации и проведения занятий спортивными играми; 7.2 Совершенствование техники перемещений, передач и подач мяча; 7.3 Совершенствование техники приема и передач мяча через сетку; 7.4 Совершенствование техники приема и передач мяча в движении; 7.5 Совершенствование отдельных элементов техники и тактики в учебной игре.	1	2
	<b>Самостоятельная работа – 13 часов.</b> - Развитие физических качеств: ловкость, координация, сила, прыгучесть; - Выполнение комплекса физических упражнений; - Определение уровня собственного здоровья; - Правила игры (волейбол); - Подготовка к контрольно-оценочным упражнениям.	6	
		1	
		1	
		4	
	4		
	<b>Контрольная работа по разделу 7 (контр.-оцен. часть)</b> - Передача мяча в парах (через сетку).	2	
<b>3 курс 6 семестр</b>			
	<b>Содержание учебного материала</b> Средства физической культуры и спорта в обеспечении здоровья, устойчивости к различным условиям внешней среды. Техника безопасности и охрана труда на занятиях.	2	1
<b>РАЗДЕЛ 8 ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ И СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ С УЧЁТОМ ПРОФЕССИИ.</b>		<b>18</b> 8+10ср	
ТЕМА 8 Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов и система физических упражнений с	<b>Уметь</b> выполнять: - комплекс физических упражнений. <b>Знать</b> методику выполнения: - комплекса физических упражнений.		
	<b>Практические занятия – 6 часов.</b> <u>методико-практическая часть</u> Цели и задачи профессионально-прикладной физической подготовки.	1	

учётом профессии.	<u>учебно-тренировочная часть</u>		
	8.1 Формирование устойчивого мотивационно - ценностного отношения к физической культуре;	1	
	8.2 Развитие физических качеств;	2	
	8.3 Ознакомление с комплексами физкультурных минуток с учётом профессии.	2	
	<b>Самостоятельная работа – 10 часов.</b> - Развитие физических качеств: гибкость, координация; - Выполнение комплекса физических упражнений; - Определение уровня собственного здоровья; - Подготовка к контрольно-оценочным упражнениям.	4 2 2 2	
	<b>Контрольная работа № 8 по разделу (контр.-оцен.часть)</b> - Выполнение комплекса физкультурной минутки с учётом профессии.	2	
<b>РАЗДЕЛ 9 ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ И СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМИ ИГРАМИ (БАСКЕТБОЛ).</b>		<b>28</b> 14+14ср	
ТЕМА 9 Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов и система физических упражнений в процессе занятий спортивными играми (баскетбол).	<b>Уметь</b> выполнять технику: - перемещений, ведения и остановок; - ловли и передач мяча; - бросков в кольцо; - применять тактику игры в защите и нападении. <b>Знать:</b> - специальные упражнения для баскетболиста; - правила соревнований и судейство по баскетболу.		
	<b>Практические занятия – 12 часов.</b> <u>методико-практическая часть</u> Прикладная значимость некоторых видов спорта, специальных комплексов, упражнений.	1	
	<u>учебно-тренировочная часть</u>		
	9.1 Совершенствование и коррекция индивидуального физического развития и двигательных возможностей;	1	
	9.2 Совершенствование техники владения мячом;	2	
	9.3 Совершенствование техники броска в кольцо;	2	
	9.4 Совершенствование техники взаимодействия игроков;		
	9.5 Совершенствование отдельных элементов техники в учебной игре.	3 3	
	<b>Самостоятельная работа – 14 часов.</b> - Развитие физических качеств: ловкость, координация, сила, прыгучесть; - Выполнение комплекса физических упражнений; - Определение уровня собственного здоровья; - Правила игры (баскетбол); - Подготовка к контрольно-оценочным упражнениям	4 2 2 4 2	
	<b>Контрольная работа № 8 по разделу (контр.-оцен.часть)</b> – Ведение, бросок в кольцо на 2 шага.	2	
<b>РАЗДЕЛ 10 ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ И СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ.</b>		<b>24</b> 12+12ср	
ТЕМА 10	<b>Уметь</b> применять технику:		

Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов и система физических упражнений в процессе занятий общей физической подготовкой.	- бега на 100 метров; - бега на 3000 метров (юноши), 2000 метров (девушки); - подтягивания на перекладине (юноши); - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа (девушки). <b>Знать</b> технику выполнения: - бега на короткие и длинные дистанции; - силовых упражнений.		
	<b>Практические занятия – 8 часов.</b> <i>методико-практическая часть</i> Контроль за эффективностью профессионально прикладной физической подготовки с помощью специальных тестов.	1	
	<i>учебно-тренировочная часть</i> 10.1 Формирование жизненных и профессионально значимых психофизических качеств и свойств личности;	2	
	10.2 Совершенствование техники бега;	1	
	10.3 Развитие физических качеств.	4	
<b>Самостоятельная работа – 12 часов.</b> - Развитие физических качеств: ловкость, координация, сила, прыгучесть; - Выполнение комплекса физических упражнений; - Определение уровня собственного здоровья; - Подготовка к контрольно-оценочным упражнениям.	6 2 2 2		
<b>Контрольная работа № 10 по разделу(контр-оцен.часть)</b> - Бег 100 метров; - Подтягивание на перекладине (юноши); - Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа ноги закреплены, руки за головой (девушки); - Бег на 3000 метров (юноши), 2000 метров (девушки).	2		
<b>ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ в 6 семестре – в форме зачета</b>		<b>2</b>	
<b>4 курс 7 семестр</b>			
	Оздоровительные системы физических упражнений, массовый спорт. Техника безопасности и охрана труда.	2	1
<b>РАЗДЕЛ 11 ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ И СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ С УЧЁТОМ СПЕЦИАЛЬНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ.</b>		<b>28</b> 10+18ср	
ТЕМА 11 Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов и система физических упражнений с учётом специальности в процессе занятий	<b>Уметь</b> применять технику: - бега на 100 метров; - бега на 3000 метров (юноши), 2000 метров (девушки); - подтягивания на перекладине (юноши); - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа (девушки). <b>Знать</b> технику выполнения: - высокого старта; - бега по повороту; - финиширования; - подтягивания на перекладине (юноши); - поднимания (сед) и опускания туловища из		

общей физической подготовкой.	положения лежа (девушки).		
	<b>Практические занятия – 8 часов.</b> <i>методико-практическая часть</i> Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно важными умениями и навыками.	1	2
	<i>учебно-тренировочная часть</i> 11.1 Восстановительные средства после тренировочных нагрузок, умственной и производственной деятельности;	1	
	11.2 Совершенствование техники бега; 11.3 Развитие физических качеств.	2 4	
<b>Самостоятельная работа – 18 часов.</b> - Развитие физических качеств: ловкость, координация, сила, прыгучесть; - Выполнение комплекса физических упражнений; - Определение уровня собственного здоровья; - Подготовка к контрольно-оценочным упражнениям.	8 2 4 4		
<b>Контрольная работа по разделу II (контр.-оцен.часть)</b> - Бег 100 метров; - Подтягивание на перекладине (юноши); - Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа ноги закреплены, руки за головой (девушки); - Бег на 3000 метров (юноши), 2000 метров (девушки).	2		
<b>РАЗДЕЛ 12 ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ И СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ С УЧЁТОМ СПЕЦИАЛЬНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМИ ИГРАМИ (ВОЛЕЙБОЛ).</b>		<b>26</b> 10+16сп	
ТЕМА 12 Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов и система физических упражнений с учётом специальности в процессе занятий спортивными играми (волейбол).	<b>Уметь</b> применять технику: - приёма и передач мяча; - подач мяча на точность; - применять тактику игры в защите и нападении; - судейство учебной игры в волейбол. <b>Знать</b> методику выполнения: - приёма и передач мяча; - подач мяча на точность; - правила игры и судейство (волейбол).		
	<b>Практические занятия – 8 часов.</b> <i>методико-практическая часть</i> Проведение разминки в учебно-тренировочном занятии, оценки и коррекции телосложения при индивидуальном подходе к направленному развитию физических качеств.	1	2
	<i>учебно-тренировочная часть</i> 12.1 Упражнения профессионально-прикладной физической подготовки;	1 1	
	12.2 Совершенствование техники приема и передач; 12.3 Совершенствование тактики игры в защите и нападении;	4	
	12.4 Совершенствование отдельных элементов техники и судейства в учебной игре.		
<b>Самостоятельная работа – 16 часов.</b> - Развитие физических качеств: ловкость, координация,	6		

	<p>сила, прыгучесть;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполнение комплекса физических упражнений;</li> <li>- Определение уровня собственного здоровья;</li> <li>- Правила игры (волейбол);</li> <li>- Подготовка к контрольно-оценочным упражнениям.</li> </ul>	2	
	<p><b>Контрольная работа по разделу 12 (контр.-оцен. часть)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Поддача мяча (точность попадания на площадку).</li> </ul>	2	
<b>РАЗДЕЛ 13 ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ И СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ С УЧЁТОМ СПЕЦИАЛЬНОСТИ.</b>		<b>24</b>	
		10+14ср	
ТЕМА 13 Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов и система физических упражнений с учётом специальности.	<p><b>Уметь</b> выполнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- комплекс физических упражнений;</li> <li>- силовые упражнения.</li> </ul> <p><b>Знать</b> методику выполнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- комплекса физических упражнений;</li> <li>- силовых упражнений.</li> </ul>		
	<p><b>Практические занятия – 6 часов.</b></p> <p style="text-align: center;"><i>методико-практическая часть</i></p> <p>Методы контроля за функциональным состоянием организма, за состоянием здоровья, регулирования психоэмоционального состояния.</p>	1	
	<p style="text-align: center;"><i>учебно-тренировочная часть</i></p> <p>13.1 Развитие и совершенствование психофизических способностей, личностных качеств и свойств;</p>	1	
	13.2 Закрепление типовых комплексов упражнений физкультурной паузы и физкультурной минутки с учётом профессии;	1	
	13.3 Закрепление комплексов упражнений производственной гимнастики с учётом профессии;	1	
	13.4 Развитие физических качеств.	2	
<p><b>Самостоятельная работа – 14 часов.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Развитие физических качеств: гибкость, координация, сила;</li> <li>- Выполнение комплекса физических упражнений;</li> <li>- Определение уровня собственного здоровья;</li> <li>- Подготовка к контрольно-оценочным упражнениям.</li> </ul>	8		
<p><b>Контрольная работа № 15 по разделу (контр.-оцен. часть)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Отжимание на брусьях (юноши);</li> <li>- Отжимание от скамейки (девушки).</li> </ul>	2		
<b>ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ: 7 семестр – в форме дифференцированного зачета</b>		<b>2</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса:

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля;
- стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы

#### **Спортивный зал**

*Оборудование:*

- |                            |                        |
|----------------------------|------------------------|
| - шведская стенка;         | - канат;               |
| - перекладина;             | - волейбольная сетка;  |
| - гимнастические маты;     | - волейбольные стойки; |
| - гимнастические скамейки; | - баскетбольные щиты   |

*Инвентарь:*

- |                         |                                 |
|-------------------------|---------------------------------|
| - гантели;              | - набивные мячи;                |
| - эспандеры;            | - волейбольные мячи;            |
| - гимнастические палки; | - макет волейбольной площадки;  |
| - скакалки;             | - баскетбольные мячи;           |
| - бадминтон;            | - макет баскетбольной площадки. |

#### **Открытый стадион широкого профиля**

*Оборудование:*

- перекладина;
- рукоход;
- футбольные ворота;
- волейбольные стойки;
- яма для прыжков в длину;
- мегафон.

#### **Тренажерный зал**

*Оборудование:*

- беговая дорожка;
- тренажёры для развития различных групп мышц;
- степ.платформа;
- массажёр.

*Технические средства обучения:*

- телевизор;
- DIVIDI плеер;
- музыкальный центр.

*Инвентарь:*

- гири;
- штанги;
- блины;
- гантели;
- отягощения;
- гимнастический коврик;
- учебные фильмы.

#### **Стрелковый тир**

*Оборудование:*

- лежаки; столы; стулья.

*Инвентарь:*

- пневматическая винтовка.



## 3.2. Информационное обеспечение обучения

### ОСНОВНЫЕ ИСТОЧНИКИ:

1. Варфоломеева Л.Е.. Акмеология физической культуры и спорта / Л.Е. Варфоломеева, Н.В. Кузьмина, Г.И. Хозяинов. – издание 2-е -М: -Академия, 2007 – 208 с.
2. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: Учебное пособие./ Б.Р. Голощапов. – издание 5-е, испр. и доп. - М. : Академия, 2008.- 312 с.
3. Грецов А.Г. Лучшие упражнения для обучения эффективной коммуникации / А.Г. Грецов. – -Учебно-методическое пособие. - СПб: СПбНИИ физической культуры, 2006. - 48 с.
4. Железняк Ю.Д., Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. учебное пособие для ВУЗов. / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. - М:Академия: 2009 - 266 с.
5. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь : учебник / В.И. Ильинич.- М: Гардарики УИЦ: 2010 - 366 с.
6. Ингерлейб М.Б. Анатомия физических упражнений / М.Б. Ингерлейб. – Издание 2-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2009 – 187 (1) с: ил. (Феникс – фитнес).
7. Смирнов Н. К. Руководство по здоровьесберегающей педагогике. Технологии здоровьесберегающего образования. / Н. К. Смирнов. –М: АРКТИ, 2008 – 286 с.
8. Фролов С.В. Об опережающем подходе в процессе физического воспитания школьников. / С.В. Фролов, С.С. Фролов. - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2008. - N 4. - С. 2-6 стр.
9. Шиян Б. М. Теория и методика физического воспитания школьников. / Б. М.Шиян. - Тернополь: Начальная книга - Богдан, 2008. - 272 с.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИСТОЧНИКИ:

10. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания /А.А. Васильков. - «Феникс», 2008. - 384 с.
11. Гайворонский И. В. Анатомия мышечной системы (мышцы, фасции, топография) / И.В. Гайворонский, Г.И. Ничипорук. – СПб.: ЭЛБИ-СПБ, 2006
12. Кузнецов А.Ю. Анатомия фитнеса / А.Ю. Кузнецов. – Издание 3-е, – Ростов н/Д:Феникс, 2008 – 224 с: ил. - (Феникс – фитнес).
13. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э. Я. Степаненкова. — 2-е изд., испр. — М.: Академия, 2006. — 368 с.
14. Хазова С.А. Компетентность конкурентоспособного специалиста по физической культуре и спорту. / С.А. Хазова. – М: - "Академия Естествознания", 2010 – 91 с

### ИНТЕРНЕТ-ИСТОЧНИКИ

15. [www.fizkult – ura.ru](http://www.fizkult – ura.ru)
16. [www.prosv.ru](http://www.prosv.ru)
17. [www.herzen – ffk.vy1.ru](http://www.herzen – ffk.vy1.ru)
18. [www.unit-orel.ru](http://www.unit-orel.ru)
19. [www.msun.ru](http://www.msun.ru)
20. [www.firo.ru](http://www.firo.ru)
21. [www.firo.ru/progr/spo/080114.doc](http://www.firo.ru/progr/spo/080114.doc)
22. [www.ru/wikipedia.org](http://www.ru/wikipedia.org)
23. [www.neuch.ru](http://www.neuch.ru)
24. [www.referat.ru](http://www.referat.ru)

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>У1</b> Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	<i>Текущий контроль (учеб-метод)</i> – наблюдение <i>Рубежный контроль (контр-оцен)</i> – экспертная оценка
<b>З1</b> Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	<i>Текущий контроль (учеб-метод)</i> – наблюдение <i>Рубежный контроль (контр-оцен)</i> – экспертная оценка
<b>З2</b> Основы здорового образа жизни.	<i>Текущий контроль (учеб-метод)</i> –наблюдение <i>Рубежный контроль (контр-оцен)</i> – экспертная оценка