

Министерство природных ресурсов и экологии Новосибирской области
государственное профессиональное бюджетное образовательное учреждение
среднего профессионального образования Новосибирской области
«Тогучинский лесхоз-техникум»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

2018год

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:

Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования: 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), входящей в укрупнённую группу 38.00.00 Экономика и управление.

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Новосибирской области «Тогучинский лесхоз-техникум»

Разработчики:

Гарынина Елена Леонидовна

Ф.И.О.

преподаватель дисциплин общего гуманитарного и социально-экономического цикла

ученая степень, звание, должность

Рассмотрена на заседании цикловой комиссии общеобразовательного, общего гуманитарного и социально-экономического, математического и общего естественнонаучного циклов

протокол № 1 от «27» 09 2018 г. О.Н. Удалова /

Утверждена зам. директора по УВР О.Л. Кондратьева «28» 09 2018 г.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования: 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), входящей в укрупнённую группу 32.00.00 Экономика и управление.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла ППССЗ базовой подготовки по специальности 32.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

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

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

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

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

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

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной 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 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	236
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	116
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	118
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	-
Разработка и выполнение комплексов упражнений	88
Подготовка сообщений	30
Итоговая аттестация в форме дифференцируемого зачета	

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 освоения														
1	2	3	4														
<p style="text-align: center;">Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</p>																	
<p style="text-align: center;">Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 30px; text-align: center;">1</td> <td>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры Сущность и ценности физической культуры..</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">2</td> <td>Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание.</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">3</td> <td>Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений.</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">4</td> <td>Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вработывание, утомление, восстановление.</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">5</td> <td>Основы здорового образа и стиля жизни и факторы, определяющие состояние здоровья.</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">6</td> <td>Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье.</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">7</td> <td>Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания.</td> </tr> </table>	1	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры Сущность и ценности физической культуры..	2	Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание.	3	Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений.	4	Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вработывание, утомление, восстановление.	5	Основы здорового образа и стиля жизни и факторы, определяющие состояние здоровья.	6	Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье.	7	Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания.	20	1 2 2 2 2 2
1	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры Сущность и ценности физической культуры..																
2	Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание.																
3	Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений.																
4	Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вработывание, утомление, восстановление.																
5	Основы здорового образа и стиля жизни и факторы, определяющие состояние здоровья.																
6	Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье.																
7	Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания.																
	<p>Лабораторные работы</p>	-															
	<p>Практические занятия</p>	10															
	Выполнение комплексов утренней гимнастики.																
	Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.																
	Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.																

	Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	10	
	<ul style="list-style-type: none"> • Подготовка комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма. • Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. • Составление графика оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений. 		
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
	Содержание учебного материала	20	
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	1 Методики воспитания физических качеств человека: быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.		2
	2 Двигательные действия, построения, перестроения, различные виды ходьбы		2
	3 Обще развивающие упражнения в парах, с предметами.		2
	4 Особенности физической и функциональной подготовленности		2
	5 Подвижные игры различной интенсивности.		2
	Лабораторные работы		-
Практические занятия		10	
	Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений.		
	Выполнение комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.		
	Проведение подвижных игр различной интенсивности.		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка сообщений на темы: 1. Методики воспитания физических качеств человека: быстроты, силы,	10	

	выносливости, гибкости, координационных способностей. 2. Особенности физической и функциональной подготовленности		
Тема 2.2. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	32	
	1 Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции.		2
	2 Техника бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности.		2
	3 Эстафетный бег.		2
	4 Техника спортивной ходьбы.		2
	5 Прыжки в длину.		2
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	16	
	Выполнение комплекса тренировочных упражнений по разучиванию и совершенствованию техники бега на короткие, средние и длинные дистанции		
	Выполнение комплекса тренировочных упражнений по разучиванию и совершенствованию техники бега по прямой и виражу, на стадионе.		
	Выполнение комплекса тренировочных упражнений по разучиванию и совершенствованию техники бега по прямой и виражу на пересеченной местности.		
	Выполнение комплекса тренировочных упражнений по разучиванию и совершенствованию техники эстафетного бега		
	Выполнение комплекса тренировочных упражнений по разучиванию и совершенствованию техники спортивной ходьбы		
	Выполнение комплекса тренировочных упражнений по разучиванию и совершенствованию техники прыжков в длину		
Контрольные работы	-		
Самостоятельная работа обучающихся	16		
<ul style="list-style-type: none"> • Разработка комплексов упражнений направленных на совершенствование техники бега на спринтерские дистанции; • Разработка комплексов упражнений направленных на совершенствование техники спортивной ходьбы; • Разработка комплексов упражнений направленных на совершенствование техники бега на длинные дистанции. • Подготовка сообщений на темы: <ol style="list-style-type: none"> 1. Оздоровительный бег; 2. Методика совершенствование скоростных качеств 3. Методика совершенствования выносливости 			

	4. История развития легкой атлетики 5. Достижения в легкой атлетике.		
Тема 2.3. Спортивные игры (баскетбол)	Содержание учебного материала	24	
	1 Перемещения по площадке. Ведение мяча.		2
	2 Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку		2
	3 Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола		2
	4 Броски мяча по кольцу с места, в движении		2
	5 Тактика игры в нападении, групповые и командные действия игроков.		2
	6 Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков		3
	7 Двусторонняя игра.		3
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	12	
	Выполнение комплекса тренировочных упражнений по разучиванию и совершенствованию техники перемещения по площадке и ведения мяча		
	Выполнение комплекса тренировочных упражнений по разучиванию и совершенствованию техники передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку		
	Выполнение комплекса тренировочных упражнений по разучиванию и совершенствованию техники ловли мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола		
	Выполнение комплекса тренировочных упражнений по разучиванию и совершенствованию техники броска мяча по кольцу с места, в движении		
	Проведение тренировочной игры тактикой игры в нападении		
Проведение тренировочной игры тактикой игры в защите			
Проведение тренировочной двухсторонней игры на счет			
Контрольные работы			
Самостоятельная работа обучающихся	12		
<ul style="list-style-type: none"> • Разработка и выполнение комплексов упражнений направленных на совершенствование техники передачи и ловли и ведения мяча; • Разработка и выполнение комплексов упражнений направленных на 			

	<ul style="list-style-type: none"> • совершенствование скоростных качеств; • Разработка и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки; • Подготовка сообщений на темы: <ol style="list-style-type: none"> 1. История развития баскетбола; 2. Техника выполнения основных элементов игры в баскетбол; 3. Основные правила игры в баскетбол 		
Тема 2.4. Спортивные игры (волейбол)	Содержание учебного материала	56	
	1 Стойки в волейболе, перемещение по площадке, расстановка игроков.		2
	2 Поддача мяча: нижняя прямая, боковая		2
	3 Поддача мяча: верхняя прямая, боковая.		2
	4 Приём и передачи мяча.		2
	5 Нападающие удары		2
	6 Блокирование нападающего удара, страховка у сетки.		2
	7 Тактика игры в защите, в нападении индивидуальные, групповые и командные действия игроков.		3
	8 Учебная игра.		3
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	28	
	Выполнение комплекса тренировочных упражнений по разучиванию и совершенствованию техники стойки в волейболе, перемещение по площадке.		
	Выполнение комплекса тренировочных упражнений по разучиванию и совершенствованию техники подачи мяча: нижней прямой и боковой передачей.		
	Выполнение комплекса тренировочных упражнений по разучиванию и совершенствованию техники подачи мяча верхней прямой и боковой передачей.		
	Выполнение комплекса тренировочных упражнений по разучиванию и совершенствованию техники приёма и передачи мяча.		
Выполнение комплекса тренировочных упражнений по разучиванию и совершенствованию техники нападающих ударов.			
Выполнение комплекса тренировочных упражнений по разучиванию и совершенствованию техники блокирования нападающего удара, страховки у сетки.			
Проведение тренировочной игры тактикой игры в защите, в нападении			
Проведение учебной двухсторонней игры на счет			
Контрольные работы	-		

	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разработка и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки; • Разработка и выполнение комплексов упражнений направленных на совершенствование техники подачи, передачи, приему мяча, нападающему удару, блокированию при игре в волейбол • Подготовка сообщений на темы: <ol style="list-style-type: none"> 1. История развития игры в волейбол; 2. Основные правила игры в волейбол; 3. Техника и тактика игры в защите и нападении. 	28	
<p>Тема 2.5. Спортивные игры (Настольный теннис)</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	8	
	<p>1 Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная, вертикальная хватка</p>		2
	<p>2 Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки.</p>		2
	<p>3 Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча.</p>		2
	<p>4 Тактика игры, стили игры, тактические комбинации</p>		2
	<p>5 Тактика одиночной и парной игры</p>		3
	<p>6 Двусторонняя игра.</p>		3
	<p>Лабораторные работы</p>		
	<p>Практические занятия</p>	4	
	<p>Выполнение комплекса тренировочных упражнений по разучиванию и совершенствованию техники стойки игрока и способов держания ракетки при игре в настольный теннис.</p>		
	<p>Выполнение комплекса тренировочных упражнений по разучиванию и совершенствованию техники передвижения бесшаговым, шаговым способами, прыжками, рывками.</p>		
	<p>Выполнение комплекса тренировочных упражнений по разучиванию и совершенствованию технических приемов подачи, подрезки, срезки, наката, поставки, топ-спин, топс-удара, сеча.</p>		
	<p>Проведение тренировочной игры тактикой одиночной и парной игры</p>		
<p>Проведение учебной двухсторонней игры на счет</p>			
<p>Контрольные работы</p>			

	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разработка и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки; • Разработка и выполнение комплексов упражнений направленных на совершенствование техники игры в настольный теннис, развитие быстроты, ловкости и координации движений • Подготовка сообщений на темы: <ol style="list-style-type: none"> 1. История развития игры в настольный теннис; 2. Основные правила игры; 3. Тактика игры, стили игры, тактические комбинации. 	4	
<p>Тема 2.6. Атлетическая гимнастика</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	20	2
	<p>1 Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.</p>		2
	<p>2 Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы</p>		2
	<p>3 Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами.</p>		2
	<p>4 Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений.</p>		2
	<p>5 Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.</p>		2
	<p>6 Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп.</p>		2
	<p>7 Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных</p>		2
	<p>Лабораторные работы</p>		-
	<p>Практические занятия</p>		10
<p>Выполнение комплексов тренировочных упражнений атлетической гимнастики на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы.</p>			
<p>Выполнение комплексов тренировочных упражнений атлетической гимнастики со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами.</p>			
<p>Выполнение комплексов тренировочных упражнений атлетической гимнастики с собственным весом для развития силовой выносливости</p>			
<p>Выполнение комплексов тренировочных упражнений атлетической гимнастики различными методами регулирования нагрузки: изменение веса, исходного</p>			

	положения упражнения, количества повторений.		
	Выполнение комплексов тренировочных упражнений атлетической гимнастики для развития мышц пресса, спины, икроножных мышц.		
	Выполнение комплексов тренировочных упражнений атлетической гимнастики направленных на развитие гибкости		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	10	
	<ul style="list-style-type: none"> • Разработка и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки; • Разработка и выполнение комплексов упражнений направленных на совершенствование техники для развития силовой выносливости • Подготовка сообщений на темы: <ol style="list-style-type: none"> 1. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. 2. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных 		
Тема 2.7. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	20	
	1 Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы.		2
	2 Полуконьковый и коньковый ход.		2
	3 Передвижение по пересечённой местности.		2
	4 Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.		2
	5 Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).		3
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	10	
	Выполнение комплекса тренировочных упражнений по разучиванию и совершенствованию техники лыжных ходов: одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ходы.		
	Выполнение комплекса тренировочных упражнений по разучиванию и совершенствованию лыжных ходов: полуконьковый и коньковый ход.		
	Выполнение комплекса тренировочных упражнений по разучиванию и совершенствованию техники передвижения на лыжах по пересечённой местности		
Выполнение комплекса тренировочных упражнений по разучиванию и			

	совершенствованию техники поворотов, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.		
	Выполнение комплекса тренировочных упражнений направленных на развитие выносливости, распределение сил на дистанции, выбор способов передвижения с учетом рельефа.		
	Проведение лыжных гонок		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся <ul style="list-style-type: none"> • Разработка и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки; • Разработка и выполнение комплексов упражнений направленных на совершенствование техники лыжных ходов, прохождение дистанций с увеличением и различной интенсивностью. • Подготовка сообщений на темы: <ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие лыжного спорта в России; 2. Закаливание организма; 3. Техника классических и коньковых лыжных ходов; 4. Техника спусков и подъемов в лыжном спорте; 5. Техника прохождения длинных и коротких дистанций на лыжах, участие в лыжных соревнованиях. 	10	
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении профессиональных результатов	Содержание учебного материала	20	
	1 Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности в области лесного хозяйства		2
	2 Комплексная выносливость, проявляемая в динамических и статических режимах продолжительного функционирования различных мышечных групп		2
	3 Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда, закаленность организма по отношению к неблагоприятным метеорологическим воздействиям.		2

	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	10	
	Выполнение комплекса тренировочных комплексов упражнений общей физической подготовки		
	Выполнение комплекса тренировочных упражнений профессионально-прикладной гимнастики по комплексной выносливости, проявляемой в динамических режимах продолжительного функционирования различных мышечных групп.		
	Выполнение комплекса тренировочных упражнений профессионально-прикладной гимнастики по развитию и совершенствованию силовой выносливости и двигательных навыков мышц плечевого пояса., подъемах, спусках.		
	Выполнение комплекса тренировочных упражнений по разучиванию и совершенствованию техники кроссового бега по дорожкам и тропинкам: на ровных участках		
	Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	10	
	<ul style="list-style-type: none"> • Разработка и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки; • Разработка и выполнение комплексов упражнений направленных на совершенствование техники для развития выносливости, координации движений; • Подготовка сообщений на темы: <ol style="list-style-type: none"> 1. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда, закаленность организма по отношению к неблагоприятным метеорологическим воздействиям 2. Комплексная выносливость, проявляемая в динамических и статических режимах продолжительного функционирования различных мышечных групп 		
Тема 3.2. Военно – прикладная физическая подготовка.	Содержание учебного материала	16	
	1 Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю.		2
	2 Приемы защиты в рукопашном бою		2

3	Преодоление полосы препятствий.		2
4	Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре.		2
5	Навыки обращения с оружием, приёмы стрельбы с прицеливанием по неподвижным мишеням, в условиях ограниченного времени.		2
Лабораторные работы		-	
Практические занятия			
Выполнение тренировочных упражнений по разучиванию и совершенствованию техники основных приёмов строевой подготовки.		8	
Выполнение тренировочных упражнений по разучиванию и совершенствованию техники обращения с оружием.			
Выполнение тренировочных упражнений по разучиванию и совершенствованию техники выполнения выстрелов.			
Выполнение тренировочных упражнений по разучиванию и совершенствованию техники основных элементов борьбы.			
Проведение учебно-тренировочных схваток.			
Выполнение тренировочных упражнений по разучиванию и совершенствованию техники преодоления полосы препятствий			
Контрольные работы		-	
Самостоятельная работа обучающихся		8	
<ul style="list-style-type: none"> • Разработка и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки; • Разработка и выполнение комплексов упражнений направленных на совершенствование техники строевой подготовки; • Подготовка сообщений на темы: <ol style="list-style-type: none"> 1. Навыки обращения с оружием, приёмы стрельбы с прицеливанием по неподвижным мишеням, в условиях ограниченного времени; 2. Приемы защиты в рукопашном бою 			

Организационно-методическое распределение учебных часов по разделам и темам программы на каждый курс

Наименование разделов и тем	Всего часов (на учебную дисциплину)		Кол-во часов 1 курс		Кол-во часов 2 курс	
	аудиторных	самостоятельная работа	аудиторных	самостоятельная работа	аудиторных	самостоятельная работа
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности	10	10	6	6	4	4
Тема 1.1.Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	10	10	6	6	4	4
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования Физической культуры личности	90	90	54	54	36	36
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	10	10	6	6	4	4
Тема 2.2. Легкая атлетика	16	16	8	8	8	8
Тема 2.3. Спортивные игры. Баскетбол	12	12	8	8	4	4
Тема 2.4. Спортивные игры. Волейбол	28	28	18	18	10	10
Тема 2.5. Спортивные игры. Настольный теннис.	4	4	2	2	2	2
Тема 2.6. Атлетическая гимнастика	10	10	6	6	4	4
Тема 2.7. Лыжная подготовка	10	10	6	6	4	4
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	18	18	10	10	8	8
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении профессиональных результатов	10	10	6	6	4	4
Тема 3.2. Военно – прикладная физическая подготовка.	8	8	4	4	4	4
ИТОГО	118	118	74	74	44	44

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, открытого стадиона, оборудованных раздевалок.

Спортивное оборудование:

- **оборудование для занятий спортивными играми:** баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; столы сетки для игры в настольный теннис, ракетки для игры в настольный теннис,
- **оборудование для силовых упражнений:** гантели, утяжелители, резина;
- **оборудование для занятий аэробикой:** скакалки, гимнастические коврики, фитболы, гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса.
- **оборудование занятий лыжным спортом:** учебно-тренировочные лыжи и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).
- **оборудование для военно-прикладной подготовки:** пневматические винтовки, мишени, полоса препятствий, перекладина, брусья, разноуровневая лестница.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов [Текст] / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2007. -366 с.
2. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] / Г.С. Туманян М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 336 с.

Дополнительные источники:

1. 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.
2. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2009. - 47 с.
3. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 66 с.
4. Бурбо,Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с.
5. Бурбо,Л. Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с.
6. Бурбо,Л. Фитбол за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся [Текст] / Л. В. Волков – Киев: Издательство Олимпийская литература. – 2002. - 290с.

7. Горцев, Геннадий. Аэробика Фитнесс. Шейпинг [Текст] / Г. Горцев. – М.: Вече, 2001. – 320
8. 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.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики [электронный ресурс]. – Режим доступа <http://sport.minstm.gov.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся <u>должен уметь:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. 	<ul style="list-style-type: none"> наблюдение за выполнением практических заданий; выполнение внеаудиторной самостоятельной работы; зачет по контрольным нормативам на определение уровня физической подготовленности; проверка ведения дневника самоконтроля
<ul style="list-style-type: none"> выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта 	<ul style="list-style-type: none"> выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов; выполнение внеаудиторной самостоятельной работы; участие в соревнованиях зачет
<p><u>должен знать:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; основы здорового образа жизни. 	<ul style="list-style-type: none"> тестирование; выполнение внеаудиторной самостоятельной работы;