


| | |
|---|--|
|  | МИНОБРНАУКИ РОССИИ |
| | Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Владивостокский государственный университет экономики и сервиса» |
| | филиал ФГБОУ ВПО «ВГУЭС» в г. Уссурийске |

УТВЕРЖДАЮ
Зам.директора по УР
О.А.Улитина
2014г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.07. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

«Общего гуманитарного и социально-экономического цикла»

основной профессиональной образовательной программы по специальности

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Уссурийск, 2014г.

СОГЛАСОВАНО
Цикловой методической комиссией
общеобразовательных, общих
гуманитарных и социально-
экономических дисциплин
Председатель Степанова К.В.
« ____ » _____ 2014г.

Составитель: Колотилова Л.Л., преподаватель филиала ФГБОУ ВПО «ВГУЭС» в г. Уссурийске

Эксперты:

Внутренняя экспертиза

Техническая экспертиза: Кострова Г.Л., методист филиала ФГБОУ ВПО «ВГУЭС» в г. Уссурийске

Содержательная экспертиза: Степанова К.В., преподаватель, председатель цикловой методической комиссии общеобразовательных, общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин филиала ФГБОУ ВПО «ВГУЭС» в г. Уссурийске

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), утвержденной приказом Министерства образования и науки Р.Ф. от 28 июля 2014 г. № 832.

Рабочая программа разработана в соответствии с разъяснениями по формированию примерных программ учебных дисциплин начального профессионального и среднего профессионального образования на основе Федеральных образовательных стандартов начального профессионального и среднего профессионального образования, утвержденными И.М. Реморенко, директором Департамента государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 августа 2009 года.

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной профессиональной образовательной программы по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| 1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины..... | 5 |
| 2. Структура и содержание учебной дисциплины..... | 7 |
| 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы..... | 7 |
| 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины..... | 8 |
| 3. Условия реализации учебной дисциплины..... | 34 |
| 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины..... | 37 |
| 5. Лист изменений и дополнений, внесенных в рабочую программу..... | 39 |

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины (далее программа УД) – является частью основной профессиональной образовательной программы по специальности СПО 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), разработанной в соответствии с ФГОС СПО.

Рабочая программа может быть использована студентами при самостоятельных занятиях физической культуры для укрепления здоровья, в будущем в профессиональной деятельности (физкультминутки, физкультпаузы).

Рабочая программа составлена для очной и заочной формы обучения.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина «Физическая культура» принадлежит к циклу общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин.

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

Базовая часть

В результате освоения дисциплины студент должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины студент должен знать:

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

Вариативная часть – не предусмотрено

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формировать общие компетенции (ОК):

ОК 2. - Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 6. - Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 8. - Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки студента 236 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 118 часов;
- самостоятельной работы студента 118 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной деятельности | Объем часов |
|--|--------------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 236 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 118 |
| В том числе: | |
| Лабораторные занятия | не предусмотрено |
| Практические занятия | 114 |
| Контрольные работы | не предусмотрено |
| Курсовая работа (проект) | не предусмотрено |
| Самостоятельная работа студента (всего) | 118 |
| В том числе: | |
| Самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) | не предусмотрено |
| Другие виды самостоятельной работы | 118 |
| Итоговая аттестация | Дифференцированный зачет |

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся. | Объем часов | Уровень освоения |
|--|--|------------------|------------------|
| Раздел 1. Основы теории и методики физической культуры | | 4 | |
| Тема 1.1 Роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; в сохранении и укреплении его здоровья. | Содержание учебного материала | 2 | 2 |
| | 1 О физической культуре и спорте в РФ. Основные понятия: физическая культура, физическое воспитание, физкультурная деятельность, спорт, физическое развитие, физическая подготовка, физическая подготовленность, физическое совершенство. Физические упражнения как средство физического воспитания. Современное состояние физической культуры и спорта. Цели и задачи учебной дисциплины «Физическая культура». Основные положения организации физического воспитания в учебном заведении. Внеаудиторная самостоятельная работа и итоговая аттестация студентов по дисциплине «Физическая культура». Правила техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке. | | |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | |
| | Практическое занятие | не предусмотрено | |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни | 2 | 2 |
| Раздел 2. Лёгкая атлетика | | 28 | |

| | | | | |
|---|-------------------------------|--|------------------|---|
| Тема 2.1 Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Переменный бег. Контроль ЧСС. Совершенствование беговых упражнений. Бег на короткие дистанции. Бег 30 м. 60 м. .. | Содержание учебного материала | | не предусмотрено | |
| | 1 | | | |
| | Лабораторные работы | | не предусмотрено | |
| | Практическое занятие | | 2 | 2 |
| | 1 | Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.). Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование низкого старта. Бег на скорость 3*20 м., Выбегание с низкого старта. Бег по прямой с изменением темпа, с ускорением по сигналу. Техника финиширования. Бег с высокого старта 30 м. 60 м., перед линией финиша- ускорение, после линии финиша- бег по инерции. | | |
| | Контрольные работы | | не предусмотрено | |
| Самостоятельная работа обучающихся | | не предусмотрено | | |
| Тема 2.2 Бег 100 м. Прыжки через скакалку. | Содержание учебного материала | | не предусмотрено | |
| | 1 | | | |
| | Лабораторные работы | | не предусмотрено | |
| | Практическое занятие | | 2 | 2 |
| | 1 | Беговые упражнения. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование) Переменный бег с ускорением по сигналу. Низкий старт. Выбегание с низкого старта с ускорением, финиширование. Бег 100 м. Прыжки со скакалкой. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике. | | |
| | Контрольные работы | | не предусмотрено | |
| Самостоятельная работа обучающихся | | не предусмотрено | | |
| Тема 2.3 Бег на средние дистанции- 500 м. Прыжок в длину с места. Кроссовая | Содержание учебного материала | | не предусмотрено | |
| | 1 | | | |

| | | | | |
|---|------------------------------------|--|------------------|---|
| подготовка. | Лабораторные работы | | не предусмотрено | |
| | Практическое занятие | | 2 | 2 |
| | 1 | Совершенствование беговых и прыжковых упражнений. Бег с изменением темпа, с ускорением по сигналу. Бег на средние дистанции 500м. Техника отталкивания в прыжках в длину с места. Совершенствовать технику прыжка в длину с места. Повышение уровня ОФП. | | |
| | Контрольные работы | | не предусмотрено | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | не предусмотрено | |
| Тема 2.4 Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Метание малого мяча | Содержание учебного материала | | не предусмотрено | |
| | 1 | | | |
| | Лабораторные работы | | не предусмотрено | |
| | Практическое занятие | | 2 | 2 |
| | 1 | Развитие выносливости. Совершенствование беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег с различным соотношением отрезков интенсивного и свободного бега в сумме 1500- 2000 м. Бег по повороту. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. | | |
| | Контрольные работы | | не предусмотрено | |
| Самостоятельная работа обучающихся | | не предусмотрено | | |
| Тема 2.5 Кросс -2000 м.-дев., 3000 м.-юн. | Содержание учебного материала | | не предусмотрено | |
| | 1 | | | |
| | Лабораторные работы | | не предусмотрено | |
| | Практическое занятие | | 2 | 2 |
| | 1 | Подготовительные и подводящие упражнения. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Выполнение контрольного норматива: 2000 м – девушки, 3000 метров – юноши. | | |
| | Контрольные работы | | не предусмотрено | |
| Самостоятельная работа обучающихся | | не предусмотрено | | |

| | | | | |
|--|-------------------------------|--|------------------|---|
| Тема 2.6 Совершенствование прыжков в высоту способом «Перешагивание». Бег с препятствиями. Прыжки через скакалку. | Содержание учебного материала | | не предусмотрено | |
| | 1 | | | |
| | Лабораторные работы | | не предусмотрено | |
| | Практическое занятие | | 2 | 2 |
| | 1 | Совершенствование беговых и прыжковых упражнений. Бег с препятствиями. Спец.- подготовительные упражнения для прыжков в высоту. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Прыжки со скакалкой без учета времени. | | |
| | Контрольные работы | | не предусмотрено | |
| Самостоятельная работа обучающихся | | не предусмотрено | | |
| Тема 2.7 Прыжки в высоту способом «Перешагивание». | Содержание учебного материала | | не предусмотрено | |
| | 1 | | | |
| | Лабораторные работы | | не предусмотрено | |
| | Практическое занятие | | 2 | 2 |
| | 1 | Беговые, прыжковые и подводящие упражнения. Совершенствование и закрепление техники прыжков в высоту. Урок-соревнование. | | |
| | Контрольные работы | | не предусмотрено | |
| Самостоятельная работа обучающихся: Разучивание и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие быстроты, скорости и выносливости. Изучение теоретических основ физической культуры в профессиональной подготовке учащихся. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий | | 14 | 2 | |
| Раздел 3. Волейбол | | 32 | | |
| Тема 3.1 Техника безопасности на занятиях волейболом. | Содержание учебного материала | | не предусмотрено | |
| | 1 | | | |

| | | | | |
|--|------------------------------------|--|------------------|---|
| Совершенствование перемещений, стойки волейболиста. | Лабораторные работы | | не предусмотрено | |
| | Практическое занятие | | 2 | 2 |
| | 1 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом. Совершенствование беговых и прыжковых упражнений. Совершенствование стойки волейболиста. Бег с изменением темпа, с ускорением по сигналу. Передачи мяча в парах, на месте и в движении. Игра, приближенная к волейболу. | | |
| | Контрольные работы | | не предусмотрено | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | не предусмотрено | |
| Тема 3.2 Верхняя и нижняя передачи мяча, Совершенствование техники подачи мяча. | Содержание учебного материала | | не предусмотрено | |
| | 1 | | | |
| | Лабораторные работы | | не предусмотрено | |
| | Практическое занятие | | 2 | 2 |
| | 1 | Подводящие упражнения. Совершенствование верхней и нижней передачи мяча. Передачи мяча: в парах, через сетку из зоны 3 в 2, 4. Прямая нижняя, верхняя подача. Совершенствование техники приема мяча с подачи. Игра у сетки в тройках. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре. | | |
| | Контрольные работы | | не предусмотрено | |
| Самостоятельная работа обучающихся: | | не предусмотрено | | |
| Тема 3.3 Перемещения игрока. Совершенствование техники нападающего удара. Страховка у сетки. | Содержание учебного материала | | не предусмотрено | |
| | 1 | | | |
| | Лабораторные работы | | не предусмотрено | |
| | Практическое занятие | | 2 | 2 |

| | | | | | |
|---|-------------------------------------|--|------------------|--|---|
| | 1 | Спец.- подготовительные упражнения к в/б. Перемещения игрока по площадке в стойке волейболиста с мячом и без. Разминка с мячом в тройках, в парах. Различные виды передач и выход на мяч. Нападающий удар. Подача мяча, прием с подачи. Учебно-тренировочная игра с применением тактических действий игроков в защите и в нападении. | | | |
| | Контрольные работы | | не предусмотрено | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | | не предусмотрено | | |
| Тема 3.4 Техника и тактика защиты. Передача мяча над собой. | Содержание учебного материала | | не предусмотрено | | |
| | 1 | | | | |
| | Лабораторные работы | | не предусмотрено | | |
| | Практическое занятие | | 2 | | 2 |
| | 1 | Подводящие упражнения. Совершенствование техники и тактики защиты. Тактические действия в защите: блокирование, страховка, подстраховка. Совершенствование и закрепление техники передачи мяча над собой. Технические приемы передачи мяча сверху, снизу и выход под мяч. | | | |
| | Контрольные работы | | не предусмотрено | | |
| Самостоятельная работа обучающихся: | | не предусмотрено | | | |
| Тема 3.5 Развитие прыгучести посредством подготовительных упражнений. Совершенствование техники блокирования. | Содержание учебного материала | | не предусмотрено | | |
| | 1 | | | | |
| | Лабораторные работы | | не предусмотрено | | |
| | Практическое занятие | | 2 | | 2 |
| | 1 | Тактические действия в защите: блокирование, страховка, подстраховка. Учебная игра. | | | |
| | Контрольные работы | | не предусмотрено | | |
| Самостоятельная работа обучающихся: | | не предусмотрено | | | |
| Тема 3.6 Подача мяча Закрепление техники прямого нападающего удара. | Содержание учебного материала | | не предусмотрено | | |
| | 1 | | | | |

| | | | |
|--|---|------------------|---|
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | |
| | Практическое занятие | 2 | 2 |
| | 1 Подводящие упражнения. Совершенствование и закрепление техники подачи мяча и нападающего удара. Двухсторонняя игра. | | |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | не предусмотрено | |
| Тема 3.7 Развитие игрового мышления посредством игры в волейбол. Двухсторонняя игра. | Содержание учебного материала | не предусмотрено | |
| | 1 | | |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | |
| | Практическое занятие | 2 | 2 |
| | 1 Нападающий удар в паре через сетку. Подача мяча, прием мяча с подачи. Развитие игрового мышления посредством игры в волейбол. | | |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | | |
| Тема 3.8 Сдача контрольных нормативов | Содержание учебного материала | не предусмотрено | |
| | 1 | | |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | |
| | Практическое занятие | 2 | 2 |
| | 1 Контроль овладения жизненно важными умениями и навыками. Сдача контрольных нормативов. | | |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Изучение правил игры в волейбол, изучение судейства. Разучивание и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие координации и выносливости. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий | 16 | 2 |
| Раздел 4. Баскетбол | | 21 | |
| Тема 4.1 Техника безопасности на | Содержание учебного материала | не предусмотрено | |

| | | | | |
|---|-------------------------------------|--|------------------|---|
| занятиях баскетболом. Техника и тактика защиты. Боковой бросок из-под щита. Финты /обманные движения /. | 1 | | | |
| | Лабораторные работы | | не предусмотрено | |
| | Практическое занятие | | 2 | 2 |
| | 1 | Совершенствование техники владения мячом. Техника и тактика защиты: Держание игрока при попытках прохода с мячом, выбивание, вырывание, перехват мяча. Подстраховка против игрока, ведущего мяч. Личная защита в своей зоне. Совершенствование броска со штрафной линии. Боковой бросок из-под щита. Индивидуальные действия игрока. Финты /обманные движения / в парах, с броском в кольцо, на месте и в движении. Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре. | | |
| | Контрольные работы | | не предусмотрено | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | | не предусмотрено | |
| Тема 4.2 Техника и тактика нападения. Штрафной бросок. | Содержание учебного материала | | не предусмотрено | |
| | 1 | | | |
| | Лабораторные работы | | не предусмотрено | |
| | Практическое занятие | | 2 | 2 |
| | 1 | Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол. Передачи мяча в парах: в движении, на месте. Тактика взаимодействия двух игроков по принципу: отдай и выходи. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. Техника и тактика нападения (быстрый прорыв, расстановка игроков). Понятие о позиционном нападении: игра через центрального игрока. | | |
| | Контрольные работы | | не предусмотрено | |
| Самостоятельная работа обучающихся: | | не предусмотрено | | |
| Тема 4.3 Бросок мяча после ведения. Позиционное нападение и личная | Содержание учебного материала | | не предусмотрено | 2 |
| | 1 | | | |

| | | | | |
|--|-------------------------------------|---|------------------|---|
| защита. | Лабораторные работы | | не предусмотрено | |
| | Практическое занятие | | 2 | |
| | 1 | Перемещения игроков по площадке. Передачи мяча в парах: в движении, на месте. Ведение мяча: по прямой, с изменением направления. Финты /обманные движения /. в парах, тройках. Бросок мяча после ведения: ведение, 2 шага- бросок с с 3-х сторон. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2; 3:3: 4:4: 5:5. | | |
| | Контрольные работы | | не предусмотрено | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | | не предусмотрено | |
| Тема 4.4 3-х очковый бросок. Учебная игра. ОФП. | Содержание учебного материала | | не предусмотрено | 2 |
| | 1 | | | |
| | Лабораторные работы | | не предусмотрено | |
| | Практическое занятие | | 2 | |
| | 1 | Спец.- подготовит, упражнения. Передачи мяча в тройках, в парах, на месте и в движении. Броски с разных точек 3-х очковый бросок. Учебная игра. ОФП | | |
| | Контрольные работы | | не предусмотрено | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | | не предусмотрено | |
| Тема 4.5 Взаимодействие игроков на площадке. Двухсторонняя игра. | Содержание учебного материала | | не предусмотрено | 2 |
| | 1 | | | |
| | Лабораторные работы | | не предусмотрено | |
| | Практическое занятие | | 2 | |
| | 1 | Спец.- подготовит, упражнения. Передачи мяча в тройках, в парах, на месте и в движении. Техника и тактика нападения, индивидуальные действия при нападении. Взаимодействие игроков на площадке, групповые взаимодействия. Двухсторонняя игра. | | |
| | Контрольные работы | | не предусмотрено | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | | 11 | |

| | | | | |
|---|--|---|---|--|
| | Изучение правил игры в баскетбол, изучение судейства. Разучивание и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие быстроты, координации движений и выносливости. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. | | | |
| Раздел 5. Гимнастика | | 23 | | |
| Тема 5.1 Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Разучивание комплекса упражнений по типу аэробики, Фитнес. | Содержание учебного материала | не предусмотрено | | |
| | 1 | | | |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | | |
| | Практическое занятие | 2 | 2 | |
| | 1 | Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения. Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Разучивание базовых шагов, комплекса упражнений аэробики, фитнес. Упражнения со скакалкой. Контроль ЧСС. | | |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | не предусмотрено | | |
| Тема 5.2 Совершенствование комплекса упражнений по типу аэробики, Фитнес с гимнастическим мячом. | Содержание учебного материала | не предусмотрено | | |
| | 1 | | | |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | | |
| | Практическое занятие | 2 | 2 | |
| | 1 | Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов. Разучивание и совершенствование базовых шагов, комплекса упражнений по типу аэробики, фитнес с гимнастическим мячом. Подготовительные упражнения на г/матах. Повороты на одной ноге, на двух. Прыжки со скамейки на 90, 180, 360 градусов. | | |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | не предусмотрено | | |
| Тема 5.3 Фитбол. Совершенствование | Содержание учебного материала | не предусмотрено | | |

| | | | | |
|---|-------------------------------|---|------------------|---|
| акробатических упражнений. | 1 | | | |
| | Лабораторные работы | | не предусмотрено | |
| | Практическое занятие | | 2 | 2 |
| | 1 | Развитие координации движений. Фитбол - упражнения с большим мячом. Специально-подготовительные упражнения. Совершенствование акробатических упражнений, «мост» из положения лежа, кувырки, стойка на лопатках, на голове, длинный кувырок вперед, кувырок назад ноги врозь, кувырок назад в полушпагат, «мост» с переворотом в упор присев, стойка на лопатках, стойка на голове. Кувырок вперед через препятствие высотой - до 90 см. | | |
| | Контрольные работы | | не предусмотрено | |
| Самостоятельная работа обучающихся | | не предусмотрено | | |
| Тема 5.4 Развитие и совершенствование физических и профессиональных качеств | Содержание учебного материала | | 2 | 2 |
| | 1 | Развитие и совершенствование физических качеств, необходимых как для активной двигательной деятельности: сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость. | | |
| | Лабораторные работы | | не предусмотрено | |
| | Практическое занятие | | не предусмотрено | |
| | Контрольные работы | | не предусмотрено | |
| Самостоятельная работа обучающихся | | не предусмотрено | | |
| Тема 5.5 Совершенствование элементов акробатики -стойка на руках, «мост» с переворотом в упор присев, переворот боком. Акробатическая | Содержание учебного материала | | не предусмотрено | |
| | 1 | | | |
| | Лабораторные работы | | не предусмотрено | |
| Практическое занятие | | 2 | 2 | |

| | | | | |
|--|--|--|------------------|---|
| комбинация. | 1 | Специально-подготовительные упражнения. ОФП. Совершенствование элементов акробатики - стойка на руках, «мост» с переворотом в упор присев, переворот боком. Комбинация упражнений на бревне(г/скамейке) Акробатическая комбинация | | |
| | Контрольные работы | | не предусмотрено | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | не предусмотрено | |
| Тема 5.6 Комплекс упражнений по типу аэробики, шейпинг с мячом. Танцевальные шаги. Акробатическая комбинация. | Содержание учебного материала | | не предусмотрено | |
| | 1 | | | |
| | Лабораторные работы | | не предусмотрено | |
| | Практическое занятие | | 2 | 2 |
| | 1 | Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения. Комплекс упражнений по типу аэробики, шейпинг с мячом. Танцевальные шаги. Акробатическая комбинация. | | |
| | Контрольные работы | | не предусмотрено | |
| Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. | | 11 | 2 | |
| Раздел 6 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) | | | 28 | |
| Тема 6.1 Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики | Содержание учебного материала | | не предусмотрено | |
| | 1 | | | |
| | Лабораторные работы | | не предусмотрено | |
| | Практическое занятие | | 2 | 2 |
| 1 | Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики: вводной; для проведения физкультурной паузы; физкультурной минутки; микропаузы активного отдыха, кратких занятий в обеденный перерыв. Релаксационные упражнения, для | | | |

| | | | |
|---|---|------------------|---|
| | снятия нервно-эмоционального перенапряжения и кратковременного отдыха. | | |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | не предусмотрено | |
| Тема 6.2 Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма. | Содержание учебного материала | не предусмотрено | |
| | 1 | | |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | |
| | Практическое занятие | 2 | 2 |
| | 1 Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма. Упражнения на формирование правильной осанки. | | |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | |
| Самостоятельная работа обучающихся | не предусмотрено | | |
| Тема 6.3 Совершенствование ППФП, направленной на развитие координации двигательных действий | Содержание учебного материала | не предусмотрено | |
| | 1 | | |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | |
| | Практическое занятие | 2 | 2 |
| | 1 Развитие координации двигательных действий кистей и пальцев рук с использованием упражнений для мелкой моторики кистей рук, упражнений с мячами (другими предметами) разного диаметра. Упражнения на координацию на месте и в движении, ведение баскетбольного мяча, передача мяча в движении Двусторонние игры в волейбол, баскетбол и т.п. | | |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | |
| Самостоятельная работа обучающихся | не предусмотрено | | |
| Тема 6.4 Упражнения для развития мышц плечевого пояса, ног, мышц брюшного пресса. Спортивные игры. | Содержание учебного материала | не предусмотрено | 2 |
| | 1 | | |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | |

| | | | |
|--|---|------------------|---|
| | Практическое занятие | 2 | |
| | 1 Упражнения для развития мышц плечевого пояса, ног, мышц брюшного пресса. Приседания, напрыгивания на г/скамейку. Передача мяча над собой /верхняя и нижняя/ в кругу. Спортивная игра - волейбол. | | |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | не предусмотрено | |
| Тема 6.5 Формирование правильной осанки. Развитие координационных способностей. | Содержание учебного материала | не предусмотрено | |
| | 1 | | |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | |
| | Практическое занятие | 2 | 2 |
| | 1 Упражнения на формирование правильной осанки. Развитие координационных способностей: Прыжки с поворотами налево и направо на 90°, 180°, 360% более. Кувырки: вперед, назад, длинный кувырок вперед, кувырок назад ноги врозь, кувырок назад в полушпагат, с опорой на одну руку, через плечо. | | |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | не предусмотрено | |
| Тема 6.6 Профилактика нарушений осанки и плоскостопия. Массаж и самомассаж. | Содержание учебного материала | не предусмотрено | |
| | 1 | | |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | |
| | Практическое занятие | 2 | 2 |
| | 1 Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления Основные методики массажа и самомассажа. Разучивание и совершенствование приемов ручного классического массажа | | |

| | | | |
|---|---|------------------|---|
| | Контрольные работы | не предусмотрено | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | не предусмотрено | |
| Тема 6.7 Сдача контрольных нормативов. | Содержание учебного материала | не предусмотрено | |
| | 1 | | |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | |
| | Практическое занятие | 2 | 2 |
| | 1 Контроль овладения жизненно важными умениями и навыками. Сдача контрольных нормативов | | |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Разучивание и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие выносливости и силовых качеств. Изучение теоретических основ физической культуры в профессиональной подготовке учащихся. Разучивание и выполнение физкультминут, физкультпауз во время профессиональной деятельности своей будущей профессии. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. | 14 | 2 |
| Раздел 7. Легкая атлетика | | 24 | |
| Тема 7.1 Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Переменный бег. Контроль ЧСС. Совершенствование беговых упражнений. Бег на короткие дистанции. Бег 30 м. 60 м. Бег 100 м. | Содержание учебного материала | не предусмотрено | |
| | 1 | | |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | |
| | Практическое занятие | 2 | 2 |
| 1 Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование низкого старта. Бег на скорость 3*20 м., Выбегание с низкого старта. Бег по прямой с изменением темпа, с ускорением по сигналу. Техника финиширования. Бег с высокого старта 30 м. 60 м., перед | | | |

| | | | | |
|---|------------------------------------|--|------------------|---|
| | | линией финиша - ускорение, после линии финиша- бег по инерции. | | |
| | Контрольные работы | | не предусмотрено | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | не предусмотрено | |
| Тема 7.2 Бег на средние дистанции- 500 м. Прыжок в длину с места. Кроссовая подготовка. | Содержание учебного материала | | не предусмотрено | |
| | 1 | | | |
| | Лабораторные работы | | не предусмотрено | |
| | Практическое занятие | | 2 | 2 |
| | 1 | Совершенствование беговых и прыжковых упражнений. Бег с изменением темпа, с ускорением по сигналу. Бег на средние дистанции 500м. Техника отталкивания в прыжках в длину с места. Совершенствовать технику прыжка в длину с места. | | |
| | Контрольные работы | | не предусмотрено | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | не предусмотрено | |
| Тема 7.3 Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Метание малого мяча. Прыжки через скакалку. | Содержание учебного материала | | не предусмотрено | |
| | 1 | | | |
| | Лабораторные работы | | не предусмотрено | |
| | Практическое занятие | | 2 | 2 |
| | 1 | Развитие выносливости. Совершенствование беговых и прыжковых упражнений. Совершенствовать технику бега по дистанции. Переменный бег с различным соотношением отрезков интенсивного и свободного бега в сумме 1500- 2000 м. Бег по повороту. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. | | |
| | Контрольные работы | | не предусмотрено | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | не предусмотрено | |
| Тема 7.4 Кроссовая подготовка. Прыжок в длину с места | Содержание учебного материала | | не предусмотрено | |
| | 1 | | | |
| | Лабораторные работы | | не предусмотрено | |

| | | | | |
|---|------------------------------------|--|------------------|---|
| | Практическая работа | | 2 | 2 |
| | 1 | Кроссовая подготовка. Техника отталкивания в прыжках в длину с места. | | |
| | Контрольные работы | | не предусмотрено | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | не предусмотрено | |
| Тема 7.5 Кросс -2000 м.-дев., 3000 м.-юн. | Содержание учебного материала | | не предусмотрено | |
| | 1 | | | |
| | Лабораторные работы | | не предусмотрено | |
| | Практическое занятие | | 2 | 2 |
| | 1 | Подготовительные и подводящие упражнения. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Выполнение контрольного норматива: 2000 м – девушки, 3000 метров – юноши. | | |
| | Контрольные работы | | не предусмотрено | |
| Самостоятельная работа обучающихся | | не предусмотрено | | |
| Тема 7.6 Совершенствование прыжков в высоту способом «Перешагивание». Бег с препятствиями. Прыжки через скакалку. | Содержание учебного материала | | не предусмотрено | |
| | 1 | | | |
| | Лабораторные работы | | не предусмотрено | |
| | Практическое занятие | | 2 | 2 |
| | 1 | Совершенствование беговых и прыжковых упражнений. Бег с препятствиями. Спец.- подготовительные упражнения для прыжков в высоту. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Прыжки со скакалкой без учета времени. | | |
| | Контрольные работы | | не предусмотрено | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | не предусмотрено | |
| Самостоятельная работа обучающихся | | 12 | 2 | |

| | | | |
|---|---|------------------|---|
| | Разучивание и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие быстроты, скорости и выносливости. Изучение теоретических основ физической культуры в профессиональной подготовке учащихся. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. | | |
| Раздел 8. Волейбол | | 36 | |
| Тема 8.1 Техника безопасности на занятиях волейболом. Совершенствование перемещений, стойки волейболиста. | Содержание учебного материала | не предусмотрено | |
| | 1 | | |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | |
| | Практическое занятие | 2 | 2 |
| | 1 Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом. Совершенствование беговых и прыжковых упражнений. Совершенствование стойки волейболиста. Бег с изменением темпа, с ускорением по сигналу. Передачи мяча в парах, на месте и в движении. Игра, приближенная к волейболу. | | |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | не предусмотрено | |
| Тема 8.2 Верхняя и нижняя передачи мяча, Совершенствование техники подачи мяча. | Содержание учебного материала | не предусмотрено | |
| | 1 | | |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | |
| | Практическое занятие | 2 | 2 |

| | | | | |
|---|-------------------------------------|---|------------------|---|
| | 1 | Подводящие упражнения. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками. Совершенствование верхней и нижней передачи мяча. Передачи мяча: в парах, через сетку из зоны 3 в 2, 4. Прямая нижняя, верхняя подача. Совершенствование техники приема мяча с подачи. Игра у сетки в тройках. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре. | | |
| | Контрольные работы | | не предусмотрено | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | | не предусмотрено | |
| Тема 8.3 Перемещения игрока. Совершенствование техники нападающего удара. Страховка у сетки. | Содержание учебного материала | | не предусмотрено | |
| | 1 | | | |
| | Лабораторные работы | | не предусмотрено | |
| | Практическое занятие | | 2 | 2 |
| | 1 | Спец.- подготовительные упражнения к в/б. Перемещения игрока по площадке в стойке волейболиста с мячом и без. Разминка с мячом в тройках, в парах. Различные виды передач и выход на мяч. Нападающий удар. подача мяча, прием с подачи. Учебно-тренировочная игра с применением тактических действий игроков в защите и в нападении. | | |
| Контрольные работы | | не предусмотрено | | |
| Самостоятельная работа обучающихся: | | не предусмотрено | | |
| Тема 8.4 Техника и тактика защиты. Передача мяча над собой. Совершенствование техники блокирования. | Содержание учебного материала | | не предусмотрено | |
| | 1 | | | |
| | Лабораторные работы | | не предусмотрено | |
| | Практическое занятие | | 2 | 2 |
| | 1 | Подводящие упражнения. Совершенствование техники и тактики защиты. Тактические действия в защите: блокирование, страховка, подстраховка. Технические приемы передачи мяча сверху, снизу и выход под мяч. | | |

| | | | |
|--|--|------------------|---|
| | Контрольные работы | не предусмотрено | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | не предусмотрено | |
| Тема 8.5 Поддача мяча. Закрепление техники прямого нападающего удара. | Содержание учебного материала | не предусмотрено | |
| | 1 | | |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | |
| | Практическое занятие | 2 | 2 |
| | 1 Подводящие упражнения. Совершенствование и закрепление техники подачи мяча и нападающего удара. Двухсторонняя игра. | | |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | не предусмотрено | |
| Тема 8.6 Передача мяча над собой. Техника владения мячом. | Содержание учебного материала | не предусмотрено | |
| | 1 | | |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | |
| | Практическое занятие | 2 | 2 |
| | 1 Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе. Технические приемы передачи мяча сверху, снизу и выход под мяч. Приём контрольных нормативов: Передача мяча над собой /верхняя и нижняя/ в кругу (высота не ниже 1 м.), подача мяча на точность по ориентирам на площадке. | | |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | не предусмотрено | |
| Тема 8.7 Изучение индивидуально-тактических действий в парах. Техника и тактика игры в нападении. ОФП. | Содержание учебного материала | не предусмотрено | |
| | 1 | | |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | |
| | Практическое занятие | 2 | 2 |
| | 1 Отработка в парах нападающего удара. Разыгрывание комбинаций. Тактические действия в нападении. ОФП на укрепление мышц брюшного пресса, внутренних и | | |

| | | | | |
|---|---|---|------------------|---|
| | | внешних мышц бедра, предплечья. Учебная игра. | | |
| | | Контрольные работы | не предусмотрено | |
| | | Самостоятельная работа обучающихся: | не предусмотрено | |
| Тема 8.8 Развитие игрового мышления посредством игры в волейбол. Двухсторонняя игра. | | Содержание учебного материала | не предусмотрено | |
| | 1 | | | |
| | | Лабораторные работы | не предусмотрено | |
| | | Практическое занятие | 2 | 2 |
| | 1 | Нападающий удар в паре через сетку. Поддача мяча, прием мяча с подачи. Развитие игрового мышления посредством игры в волейбол. | | |
| | | Контрольные работы | не предусмотрено | |
| | | Самостоятельная работа обучающихся: | | |
| Тема 8.9 Сдача контрольных нормативов | | Содержание учебного материала | не предусмотрено | |
| | 1 | | | |
| | | Лабораторные работы | не предусмотрено | |
| | | Практическое занятие | 2 | 2 |
| | 1 | Контроль овладения жизненно важными умениями и навыками. Сдача контрольных нормативов | | |
| | | Контрольные работы | не предусмотрено | |
| | | Самостоятельная работа обучающихся: Изучение правил игры в волейбол, изучение судейства. Разучивание и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие координации и выносливости. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий | 18 | 2 |
| Раздел 9. Гимнастика | | | 16 | |
| Тема 9.1 Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Разучивание комплекса упражнений по типу аэробики, Фитнес. | | Содержание учебного материала | не предусмотрено | |
| | 1 | | | |
| | | Лабораторные работы | не предусмотрено | |
| | | Практическое занятие | 2 | 2 |

| | | | | |
|--|------------------------------------|---|------------------|---|
| | 1 | Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Разучивание базовых шагов, комплекса упражнений аэробики, фитнес. Упражнения со скакалкой. Контроль ЧСС. | | |
| | Контрольные работы | | не предусмотрено | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | не предусмотрено | |
| Тема 9.2 Совершенствование комплекса упражнений по типу аэробики, Фитнес с гимнастическим мячом. | Содержание учебного материала | | не предусмотрено | |
| | 1 | | | |
| | Лабораторные работы | | не предусмотрено | |
| | Практическое занятие | | 2 | 2 |
| | 1 | Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов. Разучивание и совершенствование базовых шагов, комплекса упражнений по типу аэробики, фитнес с гимнастическим мячом. Подготовительные упражнения на г/матах. Повороты на одной ноге, на двух. Прыжки со скамейки на 90, 180, 360 градусов. | | |
| Контрольные работы | | не предусмотрено | | |
| Самостоятельная работа обучающихся | | не предусмотрено | | |
| Тема 9.3 Фитбол. Танцевальные шаги. Совершенствование акробатических упражнений. | Содержание учебного материала | | не предусмотрено | |
| | 1 | | | |
| | Лабораторные работы | | не предусмотрено | |
| | Практическое занятие | | 2 | 2 |

| | | | | |
|---|---|--|------------------|---|
| | 1 | Развитие координации движений Фитбол - упражнения с большим мячом. Специально-подготовительные упражнения. Совершенствование акробатических упражнений, «мост» из положения лежа, кувырки, стойка на лопатках, на голове, длинный кувырок вперед, кувырок назад ноги врозь, кувырок назад в полушпагат, «мост» с переворотом в упор присев, стойка на лопатках, стойка на голове. Кувырок вперед через препятствие высотой - до 90 см. | | |
| | | Контрольные работы | не предусмотрено | |
| | | Самостоятельная работа обучающихся | не предусмотрено | |
| Тема 9.4 Совершенствование элементов акробатики -стойка на руках, «мост» с переворотом в упор присев, переворот боком. Акробатическая комбинация. | | Содержание учебного материала | не предусмотрено | |
| | 1 | | | |
| | | Лабораторные работы | не предусмотрено | |
| | | Практическое занятие | 2 | 2 |
| | 1 | Специально-подготовительные упражнения. ОФП. Совершенствование элементов акробатики - стойка на руках, «мост» с переворотом в упор присев, переворот боком. Комбинация упражнений на бревне(г/скамейке) Акробатическая комбинация. | | |
| | | Контрольные работы | не предусмотрено | |
| | | Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. | 8 | 2 |
| Раздел 10 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) | | | 24 | |
| Тема 10.1 Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики | | Содержание учебного материала | не предусмотрено | |
| | 1 | | | |
| | | Лабораторные работы | не предусмотрено | |
| | | Практическое занятие | 2 | 2 |
| | 1 | Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики: вводной; для | | |

| | | | | |
|--|------------------------------------|--|------------------|---|
| | | проведения физкультурной паузы; физкультурной минутки; микропаузы активного отдыха, кратких занятий в обеденный перерыв. Релаксационные упражнения, для снятия нервно-эмоционального перенапряжения и кратковременного отдыха. | | |
| | | Контрольные работы | не предусмотрено | |
| | | Самостоятельная работа обучающихся | не предусмотрено | |
| Тема 10.2 Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма. | | Содержание учебного материала | не предусмотрено | |
| | 1 | | | |
| | | Лабораторные работы | не предусмотрено | |
| | | Практическое занятие | 2 | 2 |
| | 1 | Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма. Упражнения на формирование правильной осанки. | | |
| | | Контрольные работы | не предусмотрено | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | не предусмотрено | | |
| Тема 10.3 Развитие координации двигательных действий | | Содержание учебного материала | не предусмотрено | |
| | 1 | | | |
| | | Лабораторные работы | не предусмотрено | |
| | | Практическая работа | 2 | 2 |
| | 1 | Развитие координации двигательных действий кистей и пальцев рук с использованием упражнений для мелкой моторики кистей рук, упражнений с мячами (другими предметами) разного диаметра Упражнения на координацию на месте и в движении, ведение баскетбольного мяча, передача мяча в движении. Развитие координационных способностей: Прыжки с поворотами налево и направо на 90°, 180°, 360% более. Двусторонние игры в волейбол, баскетбол и т.п. | | |

| | | | |
|---|--|------------------|---|
| | Контрольные работы | не предусмотрено | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | не предусмотрено | |
| Тема 10.4 Профилактика нарушений осанки и плоскостопия. Массаж и самомассаж. | Содержание учебного материала | не предусмотрено | |
| | 1 | | |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | |
| | Практическое занятие | 2 | 2 |
| | 1 Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления. Основные методики массажа и самомассажа. Разучивание и совершенствование приемов ручного классического массажа | | |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | не предусмотрено | |
| Тема 10.5 Упражнения для развития и | Содержание учебного материала | не предусмотрено | |
| | 1 | | |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | |
| | Практическое занятие | 2 | 2 |
| | 1 Упражнения для развития и укрепления мышц плечевого пояса, мышц спины. Подвижные, спортивные игры. | | |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | не предусмотрено | |
| Тема 10.6 Сдача контрольных нормативов. | Содержание учебного материала | не предусмотрено | |
| | 1 | | |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | |
| | Практическое занятие | 2 | 2 |
| | 1 Контроль овладения жизненно важными умениями и навыками. Сдача контрольных нормативов | | |

| | | | |
|--|---|------------------|---|
| | Контрольные работы | не предусмотрено | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Разучивание и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие выносливости и силовых качеств. Изучение теоретических основ физической культуры в профессиональной подготовке учащихся. Разучивание и выполнение физкультминут, физкультпауз во время профессиональной деятельности своей будущей профессии. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. | 12 | 2 |
| | Примерная тематика курсовой работы (проекта) | не предусмотрено | |
| | Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом) | не предусмотрено | |
| | Всего: | 236 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса: спортивного зала, открытой спортивной площадки.

лаборатории – не предусмотрено

Оборудование учебного кабинета:

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- гантели;
- тренажеры;
- гири;
- баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- гимнастические мячи;
- скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

Оборудование лаборатории и рабочих мест лаборатории: - не предусмотрено

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники

Для преподавателей

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – М.: Академия, 2010.
2. Программное и организационно - методическое обеспечение физического воспитания

обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. Методические рекомендации к формированию Комплексной программы учебного заведения по предмету «Физическая культура» / Под ред. И.П. Залетаева, А. П. Зотова, М. В. Анисимовой, О. М. Плахова – М.: Издательство Физкультура и Спорт, 2009. – 160 с.

3. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике / Е.Г. Попова – М.: Издательство Терра-Спорт, 2009. - 72 с.
4. Ратов И. П. Двигательные возможности человека и нетрадиционные методы их развития и восстановления / И. П. Ратов – Минск: Издательство Минтиппроект, 2011. – 116 с.
5. Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2007. - 23 с.
6. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С.Барчуков; под общ. ред. Г.В.Барчуковой. – М.: КНОРУС, 2011. – 368 с. – (Среднее профессиональное образование).

Для студентов

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие для студентов сред. проф. заведений 2-е изд., перераб. – М: Альфа-М: ИНФРА-М, 2010. – 336 с.
2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С.Барчуков; под общ. ред. Г.В.Барчуковой. – М.: КНОРУС, 2011. – 368 с. – (Среднее профессиональное образование).
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 272 с.
4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений – М.: Академия, 2007. – 152 с.
5. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л.П. Палтиевич, Г.И. Погадаев – М.: Академия, 2010. – 176 с.

Дополнительные источники

Для преподавателей

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 ног и ягодиц за 10 минут в день / Л. Бурбо. – Ростов н/дону: Феникс, 2005. – 160 с.
5. Бурбо Л. Фитбол за 10 минут в день / Л. Бурбо. – Ростов н/дону: Феникс, 2008. – 160 с.
6. Горцев, Геннадий. Аэробика Фитнесс. Шейпинг / Г. Горцев. – М.: Вече, 2011. – 320 с.
7. Жмулин А. В., Масыгина Н. В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов – М.: Издательство «Прометей» МПГУ. – 2010.
8. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия / Кеннет Купер: Пер. с англ. – М.: Физкультура с спорт, 2007. – 192 с.

Для студентов

1. Селуянов, В.Н. ИЗОТОН (Основы оздоровительной физической культуры): Учебное пособие / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, Е.Б. Мякиченко. – М., Фин. Академия, ОФК. – 2008. – 138 с.
2. Черемисинов В. Н. Валеология / В. Н. Черемисинов – М.: Издательство Физическая культура. - 2011. – 144с.
3. Черенкова С. Л., Физическая культура: самостоятельные занятия / С.Л. Черенкова Брянск: БГТУ. - 2010. – 205 с.
4. Шевякова С.А., Захарова В.Р., Мосиенко М.Г. Физическая культура в режиме дня студента: Методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во Мич ГАУ, 2008. - 15 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения (освоенные умения, освоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---|--|
| <p>Умения:</p> <p>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> | <p>Экспертное наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.</p> |
| <p>Знания:</p> <p>- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</p> | <p>Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП;</p> |
| <p>- основы здорового образа жизни;</p> | |

4.1. Конкретизация результатов освоения дисциплины – не предусмотрено

4.2. Технологии формирования ОК

| Название ОК | Технологии формирования ОК (на учебных занятиях) |
|---|---|
| ОК 2. - Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. | Составление и соблюдение режима дня, составление и совершенствование индивидуальных комплексов физических упражнений для самостоятельных занятий, ведение дневника самоконтроля |
| ОК 6. - Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. | освоение на учебных занятиях по физической культуре командных видов спорта: волейбол, футбол, баскетбол., подвижных игр, эстафет. |
| ОК 8. - Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации. | Применение профессионально-прикладной направленности на уроках физической культуры. |

5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» «Общая гуманитарная и социально-экономическая дисциплина» основной профессиональной образовательной программы по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

| № изменения, дата внесения изменения, № страницы с изменением | |
|---|-------|
| БЫЛО | СТАЛО |
| | |

Колотилова Лариса Леонидовна

Преподаватель филиала ФГБОУ ВПО «ВГУЭС» в г. Уссурийске