

**Департамент образования Вологодской области  
бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Вологодской области  
«ВОЛОГОДСКИЙ СТРОИТЕЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

**УТВЕРЖДЕНО**  
приказом директора БПОУ ВО  
«Вологодский строительный колледж»  
№ 255 – УД от « 20» июня 2017 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Рабочая программа учебной дисциплины «**Физическая культура**» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта ( среднего общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. №413) для специальностей среднего профессионального образования

Организация-разработчик:

**БПОУ ВО «Вологодский строительный колледж»**

Разработчики:

Корепина Е.А. - преподаватель

Белякова И.В. - преподаватель

Рассмотрена на заседании предметно-цикловой комиссии общеобразовательных дисциплин и рекомендована для внутреннего использования

Протокол № 9 от 23 мая 2017 г.

Председатель ПЦК

Малкова С.Л.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>7</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>19</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>23</b>

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) специальности

08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

08.02.05 Строительство и эксплуатация автомобильных дорог и аэродромов

08.02.07 Монтаж и эксплуатация внутренних сантехнических устройств, кондиционирования воздуха и вентиляции

21.02.04 Землеустройство

21.02.05 «Земельно-имущественные отношения»

35.02.03 Технология деревообработки

### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ

Учебная дисциплина «Физическая культура» является базовой учебной дисциплиной из обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» и изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ППССЗ специальностей

08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

08.02.05 Строительство и эксплуатация автомобильных дорог и аэродромов

08.02.07 Монтаж и эксплуатация внутренних сантехнических устройств, кондиционирования воздуха и вентиляции

21.02.04 Землеустройство

21.02.05 «Земельно-имущественные отношения»

35.02.03 Технология деревообработки

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

Содержание учебной дисциплины Физическая культура направлено на достижение следующих **целей**:

- формирование основ физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- Приобретение опыта систематических занятий физической культурой и спортом, способствует здоровому образу жизни, что является основной задачей комплекса ГТО и обеспечивает гармоничное и всестороннее развитие личности, воспитании патриотизма и обеспечении преемственности в осуществлении физического воспитания населения.
- Подготовка к сдаче норм ГТО способствует формированию здорового образа жизни студента и готовности к овладению профессией и служению Отечеству, его защите.

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, профессиональном и социальном развитии человека;  
 - основы здорового образа жизни.

### **Результаты освоения учебной дисциплины**

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов**:

- **личностных**:
  - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
  - сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
  - приобретение личного опыта творческого использования профессионально - оздоровительных средств и методов двигательной активности;
  - готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
  - формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других

участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

**метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

**предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского

физкультурно -спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 155 часов, в том числе:  
аудиторной учебной нагрузки обучающегося (обязательной) 117 часов,  
внеаудиторной (самостоятельной) работы обучающегося 38 часов

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	155
<b>Аудиторная учебная работа (обязательные учебные часы),</b>	117
в том числе:	
практические занятия	113
теоретические занятия	4
<b>Внеаудиторная (самостоятельная) работа (всего),</b>	
в том числе:	38
Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.	26
Выполнение индивидуального проекта	12
Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i>	2





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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа студентов	Объем часов	Уровень усвоения
Введение	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4/4</b>	
	<p>Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности организации физического воспитания в учреждениях СПО (профессиональная направленность).</p> <p>Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).</p>	4	1
	<b>Практическое занятие</b>		
	<p>Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой.</p> <p>Тестирование по теме: ИТБ на занятиях физической культурой.</p> <p>Определение уровня физической подготовленности студентов: челночный бег 10x10; прыжок в длину с места; подтягивание в висе хватом сверху (юноши); пресс (девушки); отжимание в упоре лежа на полу; бег дистанция 1000 метров - юноши, 500 метров – девушки.</p>	4	1-2
	<p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p><b>1.Подготовка рефератов по темам:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•История возникновения и развития комплекса ГТО.</li> <li>•Дыхательная гимнастика А. Стрельниковой и К Бутейко.</li> <li>•Материальные и духовные ценности физической культуры.</li> </ul>	4	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Роль физических упражнений в режиме дня студента.</li> <li>• Гигиена физической культуры и спорта.</li> <li>• Физическая культура в общекультурной, профессиональной и социальной подготовке студента.</li> <li>• Движение источник, здоровья, энергии и успешной карьеры.</li> <li>• Современные системы оздоровительной физической культуры.</li> <li>• Методика проведения разминки в учебно-тренировочных занятиях.</li> <li>• Основы и составляющие ЗОЖ (здорового образа жизни).</li> </ul> <p>2. Составление комплексов утренней гигиенической гимнастики</p> <p>3. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений</p>		
<b>Тема 1. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20/4</b>	
	Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.	20	1-2
	<b>Практическое занятие</b>		
	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Тестирование по теме: ИТБ на занятиях легкой атлетикой. Кроссовая подготовка: бег с низкого старта на короткие дистанции; бег 60 м, техника совершенствования эстафетный бег 4×60 м, равномерный бег на дистанцию 2000 м – юноши, 1000м - девушки; техника совершенствования прыжка в длину с места, метание гранаты весом 700 г.(ю), 500г.(д).		
<b>Зачет по теме №1</b>	4		
<b>Самостоятельная работа</b> 1. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий;			

	<p>2.Составить комплекс упражнений для разминки мышц ног;</p> <p>3.Составить (работая с учебником) комплекс упражнений для верхнего - плечевого пояса;</p> <p>4.Выполнять упражнения на развитие гибкости позвоночника и задней поверхности бедер. Найти в литературе мировой рекорд у мужчин и женщин в прыжках в высоту, в длину.</p> <p>5.Составить и обосновать индивидуальный комплекс физических упражнений.</p>		
<b>Тема 2 Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10/4</b>	
	Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.		2
	<b>Практическое занятие</b>		
	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Тестирование по теме ИТБ на занятиях гимнастикой. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Техника кувырков, стоек, равновесий. Акробатическая комбинация.	10	1-2
	<b>Зачет по теме №2</b>		
<b>Самостоятельная работа</b> 1.Составить комплекс упражнений на развитие гибкости; 2.Составить комплекс упражнений на развитие координации.	<b>4</b>		

	<p>3. Составить самостоятельно комплекс упражнения на развитие силы мышц ног, живота и спины (работа с учебником).</p> <p>4. Подготовка докладов по темам:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• История возникновения гимнастики;</li> <li>• Влияние осанки на здоровье человека;</li> <li>• ЛФК;</li> <li>• Влияние дыхательной гимнастики на различные функции человека;</li> <li>• Тысяча движений для здоровья по методике Н.М. Амосова;</li> <li>• Методика проведения разминки в учебно-тренировочных занятиях;</li> <li>• Утомление и восстановление организма. Роль физических упражнений в регулировании этих состояний.</li> <li>• Физическое развитие человека и методы его определения.</li> </ul> <p>Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений.</p>		
<p><b>Тема 3 Спортивные игры:</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	<p><b>48/6</b></p>	
<p><b>Волейбол</b></p>	<p>Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Тестирование по теме ИТБ на занятиях спортивными играми. Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.</p> <p><b>Практическое занятие</b></p>	<p><b>18</b></p>	

	<p>Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Тестирование по теме ИТБ.</p> <p>Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующимпадением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p>		1-2-3
<b>баскетбол</b>	<b>Практическое занятие</b>	16	1-2-3
	<p>Техника безопасности игры. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</p>		
<b>Мини-футбол</b>	<b>Практическое занятие</b>	14	1-2-3
	<p>Техника безопасности игры. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.</p>		
	<b>Зачет по теме №3</b>	6	
<p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>1.Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>2.Закрепить основные знания по правилам спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол)</p>			

<b>Тема 4. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>18/4</b>	
	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Тестирование по теме: ИТБ на занятиях лыжной подготовкой. Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечнососудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.	18	1-2-3
	<b>Практическое занятие</b>		
	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях		
	<b>Зачет по теме №1</b>	4	
	<b>Самостоятельная работа</b> 1. Катание на лыжах в свободное время; 2. Выполнять приседания 15-20 раз, 2-3 подхода. Подготовить ответ на вопрос: По какому признаку разделяют лыжные мази? 3. Выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10-15 раз, 2-3 подхода. Подготовить ответ на вопрос: Чем необходимо руководствоваться, при выборе лыжных мазей или парафина? 4. Поднимать туловище из положения лежа на спине 15-20 раз, 2-3 подхода. Подготовить ответ на вопрос: Какие два вида различают в одновременном одношажном ходе?		
<b>Тема 5 Виды спорта по выбору</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>15/4</b>	
	Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает		

<b>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. При занятиях «Бадминтон» совершенствуют чувство темпа, ритма, координацию движений, гибкость, силу, выносливость.		1-2-3
	<b>Практическое занятие</b>	9	
	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	1.Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий. 2. Подготовить доклад на тему: Методика проведения разминки в учебно-тренировочных занятиях.		
<b>Спортивная игра «Бадминтон»</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	6	
	Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.		
	<b>Практическое задание.</b> Техника безопасности игры. Закрепить основы правил игры бадминтон. Техника владения ракеткой: перемещения, техника удара по волану. Техника нападающего удара. Тактика игры. Игра по упрощенным правилам.	6	
	<b>Зачет по теме №5</b>		

	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Совершенствование техники и тактики игры в процессе самостоятельных занятий 2.Изучить все тонкости правил игры в бадминтон.	2	
	<b>Выполнение индивидуального проекта</b>	12	
	<b>Темы индивидуального проекта:</b> 1.Основы и составляющие ЗОЖ (здорового образа жизни). 2. Основы рационального питания и контроль за весом тела. 3. Нормы ГТО - норма жизни! 4. Роль физических упражнений в режиме дня студента. 5.Основы методики проведения разминки в учебно-тренировочных занятиях		
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>		<b>2</b>	
<b>Всего: 117/38</b>		<b>155</b>	



## ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Наименование разделов, тем.	Характеристика основных видов учебной деятельности		
	Предметные	Метапредметные	Личностные
<b>Теория.</b>	<p><b>Формулировать</b> основные понятия физической культуры, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</p> <p><b>Проводить</b> контроль и оценку индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p><b>Планировать</b> в соответствии с правилами системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p> <p><b>Выполнять</b> простейшие приемы самомассажа и релаксации;</p> <p><b>Проводить</b> самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.</p>	<p><b>Адекватно использовать</b> речевые средства для решения различных коммуникативных задач; <b>владение</b> устной и письменной речью; <b>строить</b> монологическое контекстное высказывание.</p> <p><b>Адекватно, точно и последовательно отображать</b> в речи (описание, объяснение) содержание совершаемых действий, как в форме громкой социализированной речи; так и в форме внутренней речи, как в устной, так и в письменной речи.</p> <p>Уметь <b>анализировать, критически оценивать и интерпретировать</b> информацию.</p> <p><b>Иметь представление</b> различных системах физического самосовершенствования</p> <p><b>Проводить</b> комплексы упражнений производственной гимнастики</p>	<p><b>Способность</b> вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, <b>находить</b> общие цели и сотрудничать для их достижения.</p> <p><b>Сознательное отношение</b> к здоровому образу жизни как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.</p>
<b>Легкая атлетика</b>	<p><b>Выполнять</b> технику бега, прыжков, метаний;</p> <p><b>Объяснять</b> влияние физических упражнений на организм человека;</p> <p><b>Применять</b> упражнения легкой атлетики для физического самосовершенствования.</p>	<p><b>Анализировать и осмысливать</b> способы выполнения двигательных действий.</p> <p><b>Объяснять</b> изученные положения на самостоятельно подобранных конкретных примерах.</p> <p><b>Осуществлять</b> поиск информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы</p>	<p><b>Вносить</b> необходимые коррективы в технику выполнения действия после его завершения на основе учета характера сделанных ошибок.</p> <p><b>Планировать</b> занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием</p>

			средств физической культуры
<b>Гимнастика.</b>	<p><b>Выполнять</b> технику гимнастических упражнений.</p> <p>Исполнять технику безопасности при выполнении упражнений спортивной и атлетической гимнастики;</p> <p><b>Выполнять</b> индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p> <p>выполнять упражнения комплекса ГТО.</p> <p><b>Оказывать</b> первую помощь при травмах.</p>	<p><b>Осуществлять</b> поиск информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы и сети интернет.</p>	<p><b>Видеть и понимать</b> технику выполнения двигательного действия и применять его для направленной коррекции телосложения.</p>
<b>Спортивные игры.</b>	<p><b>Иметь представление</b> об истории возникновения и развития баскетбола, волейбола, мини-футбола, гандбола, фризби;</p> <p><b>Судить</b> соревнования по баскетболу, волейболу, мини-футбола, гандбола, фризби;</p> <p><b>Выполнять</b> основные технические приемы спортивных игр, тактически грамотно взаимодействовать с партнерами по команде;</p> <p><b>Оказывать</b> первую помощь при ушибах и ссадинах.</p>	<p><b>Адекватно</b> оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата).</p> <p><b>Осуществлять</b> поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий.</p> <p><b>Анализировать и осмысливать</b> способы взаимодействия в команде</p> <p><b>Моделировать</b> игровые ситуации и строить схемы их решения.</p> <p><b>Формулировать</b> и озвучивать действия свои и команды.</p> <p><b>Составлять</b> план и последовательность действий.</p> <p><b>Осуществлять</b> констатирующий и прогнозирующий контроль по результату и по способу действия.</p> <p><b>Находить</b> причины результата игры.</p>	<p><b>Предлагать</b> помощь и сотрудничество;</p> <p><b>Проявлять</b> активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</p> <p><b>слушать и вступать в</b> диалог,</p> <p><b>участвовать</b> в коллективном обсуждении игровых ситуаций.</p> <p><b>Учитывать</b> разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.</p> <p><b>Понимать</b> информацию, представленную в текстовой форме.</p> <p><b>Сохранять самообладание</b> в сложных игровых ситуациях.</p>
<b>Лыжная</b>	<b>Самостоятельно подбирать</b> и готовить для	<b>Использовать</b> средства физической	<b>Развивать</b> двигательные качества

<b>подготовка.</b>	занятий лыжный инвентарь. <b>Выполнять</b> передвижение на лыжах с учетом рельефа местности и условий скольжения. <b>Оказывать</b> первую помощь при переохлаждении, обморожении.	культуры для оздоровления организма. <b>Искать</b> наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий.	средствами лыжной подготовки.
<b>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	<b>Выполнять</b> технику гимнастических упражнений. Исполнять технику безопасности при выполнении комплексов атлетической гимнастики; <b>Выполнять</b> индивидуально подобранные комплексы упражнений атлетической гимнастики; выполнять упражнения комплекса ГТО. <b>Оказывать</b> первую помощь при травмах	<b>Анализировать и осмысливать</b> способы выполнения двигательных действий. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп <b>Объяснять</b> изученные положения на самостоятельно подобранных конкретных примерах. <b>Осуществлять</b> поиск информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы	<b>Видеть и понимать</b> технику выполнения двигательного действия и применять его для направленной коррекции телосложения.

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

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса:

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- тренажёрный зал;
- спортивная площадка;
- раздевалка.

##### **Оборудование учебного спортивного комплекса**

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
- щиты;
- ворота;
- корзины;
- сетка, стойки, антенны;
- скакалки;
- гимнастическая перекладина;
- шведская стенка;
- гимнастические маты;
- секундомеры;
- лыжная база;
- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).
- учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;

##### **Оборудование для контроля и оценки действий:**

- комплект для занятий гимнастикой;
- комплект для занятий легкой атлетикой;
- комплект оборудования для занятий спортивными играми; подвижными играми;
- комплект для занятий атлетической гимнастикой;
- комплект для занятий лыжной подготовкой.

##### **Дидактические средства обучения:**

- таблицы;
- схемы;
- учебные пособия;
- методические рекомендации.

##### **Технические средства обучения:**

- ноутбук.

##### **Средства телекоммуникации:**

- доступ в сеть Интернет.

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы

#### Основные источники:

1. Карпушин Б.А. **Педагогика физической культуры** [Электронный ресурс]: учебник/ Карпушин Б.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2013.— 303 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/57754.html>.— ЭБС «IPRbooks»
2. Решетников Н.В., Кислицын Э.Л. **Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных учебных заведений - 5 издание**, Изд. Ц. "Академия" 2012-176с.
3. Виноградов П.А. **Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству** [Электронный ресурс]/ Виноградов П.А., Царик А.В., Окуньков Ю.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Спорт, 2016.— 234 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63650.html>.— ЭБС «IPRbooks»
4. Врублевский Е.П. **Легкая атлетика. Основы знаний** (в вопросах и ответах) [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Врублевский Е.П.— Электрон. текстовые данные.— М.: Спорт, 2016.— 240 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55556.html>.— ЭБС «IPRbooks»
5. **Спорт высших достижений. Спортивная гимнастика** [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Л.А. Савельева [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Человек, 2014.— 148 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27600.html>.— ЭБС «IPRbooks»
6. Мелентьева Н.Н. **Обучение классическим лыжным ходам** [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Мелентьева Н.Н., Румянцева Н.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Спорт, 2016.— 216 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55561.html>.— ЭБС «IPRbooks»
7. Лепёшкин В.А. **Баскетбол. Подвижные и учебные игры** [Электронный ресурс]/ Лепёшкин В.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2013.— 100 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40769.html>.— ЭБС «IPRbooks»
8. Готовцев Е.В. **Баскетбол** [Электронный ресурс]: вариативная часть физической культуры. Учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей/ Готовцев Е.В., Войтович Д.И., Петько В.А.— Электрон. текстовые данные.— Воронеж: Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016.— 99 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59110.html>.— ЭБС «IPRbooks»
9. Фомин Е.В. **Волейбол. Начальное обучение** [Электронный ресурс]/ Фомин Е.В., Булыкина Л.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Спорт, 2015.— 88 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43904.html>.— ЭБС «IPRbooks»

10. Голомазов С.В. **Футбол. Закономерности игры и тенденции развития техники** [Электронный ресурс]: методическое пособие/ Голомазов С.В., Чирва Б.Г.— Электрон. текстовые данные.— М.: ТВТ Дивизион, 2013.— 44 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/20724.html>.— ЭБС «IPRbooks»
11. Мавроматис В.Д. **Применение бадминтона в оздоровительной физической культуре студентов строительных вузов** [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Мавроматис В.Д.— Электрон. текстовые данные.— СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2012.— 60 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/19029.html>.— ЭБС «IPRbooks»
12. **Фитнес и физическая культура** [Электронный ресурс]: методические указания/ — Электрон. текстовые данные.— Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013.— 44 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22630.html>.— ЭБС «IPRbooks»

#### Дополнительные источники:

1. **Использование комплексов фитнес-программ в учебном процессе по дисциплине «Физическая культура»** [Электронный ресурс]: учебное пособие/ — Электрон. текстовые данные.— Владивосток: Владивостокский филиал Российской таможенной академии, 2013.— 92 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/25750.html>.— ЭБС «IPRbooks»
2. **Порядок организации оказания медицинской помощи занимающимся физической культурой и спортом** [Электронный ресурс]/ — Электрон. текстовые данные.— М.: Спорт, 2017.— 108 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63654.html>.— ЭБС «IPRbooks»
3. **Бьёрн Кафка Функциональная тренировка. Спорт, фитнес** [Электронный ресурс]/ Бьёрн Кафка, Олаф Йеневайн— Электрон. текстовые данные.— М.: Спорт, 2016.— 176 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55571.html>.— ЭБС «IPRbooks»
4. **Волейбол** [Электронный ресурс]: энциклопедия/ — Электрон. текстовые данные.— М.: Спорт, Человек, 2016.— 624 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/57789.html>.— ЭБС «IPRbooks»
5. Турманидзе В.Г. **Обучение бадминтону на этапе начальной подготовки в общеобразовательных учреждениях для обучающихся с различным уровнем физического здоровья** [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Турманидзе В.Г., Турманидзе А.В.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2013.— 192 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/24904.html>.— ЭБС «IPRbooks»
6. Методические указания к практическим работам по учебной дисциплине «Физическая культура», 2017 г.
7. Методические рекомендации по организации внеаудиторной самостоятельной работы по учебной дисциплине «Физическая культура», 2017 г.

### **Интернет - ресурсы:**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики  
<http://sport.minstm.gov.ru>
2. Физическая культура студента [Электронный ресурс] – Режим доступа:  
[http://www.cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set/](http://www.cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/)
3. Если хочешь быть здоров. Публикация различных материалов по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п. [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm>
4. Журнал «Культура здоровой жизни» [Электронный ресурс] - Режим доступа:  
<http://www.kzg.narod.ru/>
5. Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры. [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.tpfk.infosport.ru>
6. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

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

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

Результаты обучения (освоенные умения, освоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умения:</b> - использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	формализованное наблюдение выполнения практических тестов на практических занятиях, экспертная оценка соответствия результатов формализованного наблюдения заданным критериям на дифференцированном зачете.
<b>Знания:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	- формализованное наблюдение за деятельностью студента в процессе освоения программы учебной дисциплины в виде текущего контроля и на дифференцированном зачете; - экспертная оценка соответствия результатов формализованного наблюдения заданным критериям на дифференцированном зачете
- основы здорового образа жизни	- формализованное наблюдение за деятельностью студента в процессе освоения программы учебной дисциплины в виде текущего контроля и на дифференцированном зачете; - экспертная оценка соответствия результатов формализованного наблюдения заданным критериям на дифференцированном зачете; - оценка эффективности решения тестовых заданий и выполнения практического тестирования на дифференцированном зачете