

**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

2017 г

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 специальности среднего профессионального образования **43.02.08 Сервис домашнего и коммунального хозяйства**

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

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

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 43.02.08 Сервис домашнего и коммунального хозяйства

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 специальности 43.02.08 Сервис домашнего и коммунального хозяйства

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
Максимальная учебная нагрузка (всего)	155
Аудиторная учебная работа (обязательные учебные часы),	117
в том числе:	
практические занятия	113
теоретические занятия	4
Внеаудиторная (самостоятельная) работа (всего),	
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	Содержание учебного материала	4/4	
	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). Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).	4	1
	Практическое занятие		
	Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой. Тестирование по теме: ИТБ на занятиях физической культурой. 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.	4	1-2
	Самостоятельная работа 1.Подготовка рефератов по темам: •История возникновения и развития комплекса ГТО. •Дыхательная гимнастика А. Стрельниковой и К Бутейко. •Материальные и духовные ценности физической культуры.	4	

	<ul style="list-style-type: none"> • Роль физических упражнений в режиме дня студента. • Гигиена физической культуры и спорта. • Физическая культура в общекультурной, профессиональной и социальной подготовке студента. • Движение источник, здоровья, энергии и успешной карьеры. • Современные системы оздоровительной физической культуры. • Методика проведения разминки в учебно-тренировочных занятиях. • Основы и составляющие ЗОЖ (здорового образа жизни). <p>2. Составление комплексов утренней гигиенической гимнастики</p> <p>3. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений</p>		
Тема 1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	20/4	
	Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.	20	1-2
	Практическое занятие		
	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).		
Зачет по теме №1			
Самостоятельная работа			
1. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий;	4		

	<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>		
Тема 2 Гимнастика	Содержание учебного материала	10/4	
	Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.		2
	Практическое занятие		
	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
	Зачет по теме №2		
Самостоятельная работа 1.Составить комплекс упражнений на развитие гибкости; 2.Составить комплекс упражнений на развитие координации.	4		

	<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"> • История возникновения гимнастики; • Влияние осанки на здоровье человека; • ЛФК; • Влияние дыхательной гимнастики на различные функции человека; • Тысяча движений для здоровья по методике Н.М. Амосова; • Методика проведения разминки в учебно-тренировочных занятиях; • Утомление и восстановление организма. Роль физических упражнений в регулировании этих состояний. • Физическое развитие человека и методы его определения. <p>Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений.</p>		
Тема 3 Спортивные игры:	Содержание учебного материала	48/6	
Волейбол	<p>Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми.</p> <p>Тестирование по теме ИТБ на занятиях спортивными играми.</p> <p>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>Практическое занятие</p>	18	

	<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
баскетбол	Практическое занятие	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>		
Мини-футбол	Практическое занятие	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>		
	Зачет по теме №3	6	
<p>Самостоятельная работа</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>			

Тема 4. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	18/4	
	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
	Практическое занятие		
	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		
	Зачет по теме №1	4	
	Самостоятельная работа 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?		
Тема 5 Виды спорта по выбору	Содержание учебного материала	15/4	
	Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает		

Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. При занятиях «Бадминтон» совершенствуют чувство темпа, ритма, координацию движений, гибкость, силу, выносливость.		1-2-3
	Практическое занятие	9	
	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.		
	Самостоятельная работа	2	
	1.Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий. 2. Подготовить доклад на тему: Методика проведения разминки в учебно-тренировочных занятиях.		
Спортивная игра «Бадминтон»	Содержание учебного материала	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.		
	Практическое задание. 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	
	Зачет по теме №5		

	Самостоятельная работа 1.Совершенствование техники и тактики игры в процессе самостоятельных занятий 2.Изучить все тонкости правил игры в бадминтон.	2	
	Выполнение индивидуального проекта	12	
	Темы индивидуального проекта: 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		
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		2	
Всего: 117/38		155	

ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

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

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

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