

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«Колледж информационных технологий и финансов»
(АН ПОО «Колледж информационных технологий и финансов»)



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

Е.Н.Григорьева

2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 Физическая культура

(индекс и наименование учебной дисциплины/междисциплинарного курса)

38.02.07 Банковское дело

(код и наименование специальности)

Квалификация выпускника

специалист банковского дела

(наименование квалификации)

Уровень базового образования обучающихся – основное общее образование

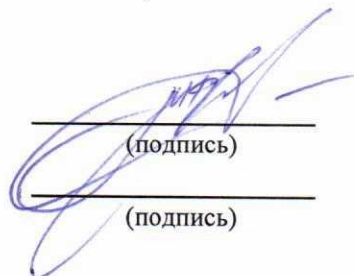
Воронеж
2018

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования 38.02.07 Банковское дело, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 05 февраля 2018 г. № 67 (далее – ФГОС СПО).

Разработчики:

преподаватель
(занимаемая должность)

(занимаемая должность)



(подпись)

М.В. Каражук
(инициалы, фамилия)

(инициалы, фамилия)

Рабочая программа рассмотрена на заседании цикловой комиссии по общим предметам и дисциплинам – протокол от _____ № ____.

Председатель
цикловой комиссии

Ю.В. Киреев
(подпись)

Ю.В.Киреев

1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по программе подготовки специалистов среднего звена (далее – образовательная программа) в соответствии с ФГОС СПО 38.02.07 Банковское дело.

2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования общего гуманитарного и социально-экономического цикла по программе подготовки специалистов среднего звена (далее – ОПОП СПО, ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО 38.02.07 Банковское дело.

3. Цели и планируемые результаты освоения учебной дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины

Компетенции	Умения	Знания
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам	- проводить рефлексию, систематизировать информацию при решении профессиональных задач	методы и приемы систематизации информации при решении профессиональных задач
ОК 02 Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности	- определять различные источники информации, включая источники в сети Internet, выполнять поиск необходимой информации в типовой информационно-поисковой системе для качественного выполнения профессиональных задач	-номенклатуры информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; -приемы структурирования информации; -формат оформления результатов поиска информации
ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие	- составлять планы выполнения работ с учетом конкретной цели профессионального и личностного развития	-методы и приемы составления планов выполнения работ с учетом конкретной цели профессионального и личностного развития
ОК 04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами	- стремиться к сотрудничеству и коммуникабельности при взаимодействии с обучающимися; - грамотно формулировать вопросы преподавателям и руководителям баз практики; - координировать свои действия с действиями других участниками общения	-психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- поддерживать высокий уровень личного физического развития и состояния здоровья для осуществления профессиональной деятельности;	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;
---	---	---

4. Структура и содержание учебной дисциплины

4.1. Структура учебной дисциплины

4.1.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной деятельности по очной форме обучения

Виды учебной деятельности	Объем часов				
	Итого	3 сем	4сем	5 сем	6сем
Аудиторные занятия (объем образовательной программы учебной дисциплины)	160	50	68	24	18
Самостоятельная работа обучающегося					
Консультации	-	-	-	-	-
Во взаимодействии с преподавателем	152	48	66	22	16
в том числе:					
лекции, уроки	-	-	-	-	-
практические занятия	152	48	66	22	16
лабораторные занятия	-	-	-	-	-
семинары	-	-	-	-	-
Промежуточная аттестация (3,4,5 -семестр зачет, 6 семестр - дифференцированный зачет)	8	2	2	2	2

4.1.2. Объем учебной дисциплины и виды учебной деятельности по заочной форме обучения

Вид учебной деятельности	Объем часов
Аудиторные занятия (объем образовательной программы учебной дисциплины)	160
Самостоятельная работа обучающегося	152
Во взаимодействии с преподавателем	6
в том числе:	
лекции, уроки	2
практические занятия	4
лабораторные занятия	-
семинары	-
Промежуточная аттестация дифференцированный зачет	2

4.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура.

4.2.1. По очной форме обучения

3 семестр

№ занятия	Наименование разделов и тем	Содержание учебной дисциплины (учебного материала)	Объем часов	Уровень освоения	Планируемая неделя проведения занятия (по учебному плану)
1	2	2	4	5	6
<i>Раздел 1. Учебные занятия</i>					
	Тема 1.1. Социальная значимость физического воспитания молодежи	Содержание учебного материала Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	2	2	
1		Практические занятия (в т.ч. активные и интерактивные)	2		
	Тема 1.2. Физическое воспитание в УНиСПО. Вредные привычки и борьба с ними	Содержание учебного материала Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебного предмета «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	2	2	

2		Практические занятия (в т.ч. активные и интерактивные)	2		
<i>Раздел 2 Учебно-методические занятия</i>					
	Тема 2.1 Учебно-методические занятия	Содержание учебного материала	4		
		Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов студентов. 1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов. 2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. .3.Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.		2	
3-4		Практические занятия (в т.ч. активные и интерактивные)	4		
<i>Раздел 3. Учебно-тренировочные занятия</i>					
	Тема 3.1. Легкая атлетика.	Содержание учебного материала	10		
		При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья студентов, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта. высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.		3	
5-9		Практические занятия (в т.ч. активные и интерактивные)	10		
	Тема 3.2. Гимнастика	Содержание учебного материала	10		
		При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья студентов, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки).		3	

		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). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики			
10-14		Практические занятия (в т.ч. активные и интерактивные)	10		
	Тема 3.3. Спортивные игры (по выбору: волейбол, баскетбол)	Содержание учебного материала	10	3	
		При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья студентов, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта. <i>Волейбол</i> Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением 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. <i>Баскетбол</i> Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.			
15-19		Практические занятия (в т.ч. активные и интерактивные)	10		
	Тема 3.4. Виды спорта по выбору (ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика)	Содержание учебного материала	10	3	
		При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья студентов, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта. <i>Ритмическая гимнастика</i> Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26 — 30 дви-			

		жений. <i>Атлетическая гимнастика</i> Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.			
20-24		Практические занятия (в т.ч. активные и интерактивные)	10		
	Промежуточная аттестация (<i>зачет</i>)		2		
	Общий объем учебного предмета:		20		

Для характеристики уровня освоения *учебной дисциплины* (учебного материала) используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

4 семестр

№ занятия	Наименование разделов и тем	Содержание <i>учебной дисциплины</i> (учебного материала)	Объем часов	Уровень освоения	Планируемая неделя проведения занятия (по учебному плану)
1	2	2	4	5	6
<i>Раздел 1. Учебные занятия</i>					
	Тема 1.3. Профессионально-оздоровительная направленность физического воспитания	Содержание учебного материала Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования. Профилактика травматизма.	2	2	
25		Практические занятия (в т.ч. активные и интерактивные)	2		

	Тема 1.4. Управление движениями для укрепления нервно-эмоциональной сферы	Содержание учебного материала Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	2	2	
26		Практические занятия (в т.ч. активные и интерактивные)	2		
<i>Раздел 2 Учебно-методические занятия</i>					
	Тема 2.1 Учебно-методические занятия	Содержание учебного материала Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов студентов. 1. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения. 2. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.	2	2	
27		Практические занятия (в т.ч. активные и интерактивные)	2		
<i>Раздел 3. Учебно-тренировочные занятия</i>					
	Тема 3.1. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья студентов, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом	16	3	

		500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.			
28-35		Практические занятия (в т.ч. активные и интерактивные)	16		
	Тема 3.2. Гимнастика	Содержание учебного материала	16	3	
		При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья студентов, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, 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). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики			
36-43		Практические занятия (в т.ч. активные и интерактивные)	16		
	Тема 3.3. Спортивные игры (по выбору: ручной мяч, минифутбол (для юношей))	Содержание учебного материала	14	3	
		При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья студентов, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта. <i>Ручной мяч</i> Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака. <i>Минифутбол (для юношей)</i> 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. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.			
44-50		Практические занятия (в т.ч. активные и интерактивные)	14		
	Тема 3.4. Виды спорта по выбору	Содержание учебного материала	14	3	
		При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья студентов, дает индивидуальные реко-			

	(элементы единоборства, спортивная аэробика, дыхательная гимнастика)	<p>мендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта.</p> <p><i>Элементы единоборства</i></p> <p>Знакомство с видами единоборств и их влиянием на развитие физических, нравственных и волевых качеств.</p> <p>Каратэ-до, айкидо, таэквондо (восточные единоборства) развивают сложные координационные движения, психофизические навыки (предчувствие ситуации, мгновенный анализ сложившейся ситуации, умение избежать стресса, снятие психического напряжения, релаксацию, регуляцию процессов психического возбуждения и торможения, уверенность и спокойствие, способность мгновенно принимать правильное решение).</p> <p>Дзюдо, самбо, греко-римская, вольная борьба формируют психофизические навыки (преодоление, предчувствие, выбор правильного решения, настойчивость, терпение), обучают приемам самозащиты, и защиты, развивают физические качества (статическую и динамическую силу, силовую выносливость, общую выносливость, гибкость).</p> <p>Приемы самообороны. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д. Силовые упражнения и единоборства в парах. Овладение приемами самообороны, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами.</p> <p>Правила соревнований по одному из видов единоборств. Гигиена борца. Техника безопасности в ходе единоборств.</p> <p><i>Дыхательная гимнастика</i></p> <p>Упражнения дыхательной гимнастики могут быть использованы в качестве профилактического средства физического воспитания.</p> <p>Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. Позволяет увеличивать жизненную емкость легких. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).</p> <p><i>Спортивная аэробика</i></p> <p>Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа (четырёхкратное непрерывное исполнение). Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.</p>			
51-57		Практические занятия (в т.ч. активные и интерактивные)	14		
	Промежуточная аттестация (зачет)		2		
	Общий объем учебного предмета:		68		

Для характеристики уровня освоения *учебной дисциплины* (учебного материала) используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

5 семестр

№ занятия	Наименование разделов и тем	Содержание учебной дисциплины (учебного материала)	Объем часов	Уровень освоения	Планируемая неделя проведения занятия (по учебному плану)
1	2	2	4	5	6
<i>Раздел 1. Учебные занятия</i>					
	Тема 1.5 Профессионоально важные двигательные (физические) качества. Средства и методы их совершенствования	Содержание учебного материала Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	2	2	
58		Практические занятия (в т.ч. активные и интерактивные)	2		
	Тема 1.6 Развитие личных качеств профессионала в процессе физического воспитания	Содержание учебного материала Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	2	2	
59		Практические занятия (в т.ч. активные и интерактивные)	2		
<i>Раздел 2 Учебно-методические занятия</i>					
	Тема 2.1 Учебно-методические занятия	Содержание учебного материала Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов студентов. 1. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профиограммы специалиста. Спортограмма и профиограмма. 2. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.	2	2	
60		Практические занятия (в т.ч. активные и интерактивные)	2		

Раздел 3. Учебно-тренировочные занятия					
		Содержание учебного материала	4		
	Тема 3.1. Легкая атлетика.	При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья студентов, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.		3	
61-62		Практические занятия (в т.ч. активные и интерактивные)	4		
	Тема 3.2. Гимнастика	Содержание учебного материала	4		
		При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья студентов, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, 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). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики		3	
63-64		Практические занятия (в т.ч. активные и интерактивные)	4		
	Тема 3.3. Спортивные игры (по выбору: волейбол, баскетбол,)	Содержание учебного материала	4		
		При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья студентов, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта. <i>Волейбол</i> Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением 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.		3	

		<i>Баскетбол</i> Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.			
65-66		Практические занятия (в т.ч. активные и интерактивные)	4		
	Тема 3.4. Виды спорта по выбору (ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика)	Содержание учебного материала	4	3	
		При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья студентов, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта. <i>Ритмическая гимнастика</i> Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплексе упражнений с профессиональной направленностью из 26 — 30 движений. <i>Атлетическая гимнастика</i> Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.			
67-68		Практические занятия (в т.ч. активные и интерактивные)	4		
	Промежуточная аттестация (<i>зачет</i>)		2		
	Общий объем учебного предмета:		24		

Для характеристики уровня освоения *учебной дисциплины* (учебного материала) используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

6 семестр

№ занятия	Наименование разделов и тем	Содержание учебной дисциплины (учебного материала)	Объем часов	Уровень освоения	Планируемая неделя проведения занятия (по учебному плану)
1	2	2	4	5	6
<i>Раздел 1. Учебные занятия</i>					
	Тема 1.7. Обучение движениям. Способы регуляции физических нагрузок	Содержание учебного материала Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств	2	2	
69		Практические занятия (в т.ч. активные и интерактивные)	2		
<i>Раздел 2 Учебно-методические занятия</i>					
	Тема 2.1 Учебно-методические занятия	Содержание учебного материала Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов студентов. 1. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру). 2. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.	2	2	
70		Практические занятия (в т.ч. активные и интерактивные)	2		
<i>Раздел 3. Учебно-тренировочные занятия</i>					
	Тема 3.1. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья студентов, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта.	4	3	

		Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.			
71-72		Практические занятия (в т.ч. активные и интерактивные)	4		
	Тема 3.2. Гимнастика	Содержание учебного материала	4	3	
		При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья студентов, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, 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). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики			
74-75		Практические занятия (в т.ч. активные и интерактивные)	4		
	Тема 3.3. Спортивные игры (по выбору: ручной мяч, минифутбол (для юношей))	Содержание учебного материала	2	3	
		При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья студентов, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта. <i>Ручной мяч</i> Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака. <i>Минифутбол (для юношей)</i>			

		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. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.			
76		Практические занятия (в т.ч. активные и интерактивные)	2		
	Тема 3.4. Виды спорта по выбору (элементы единоборства, спортивная аэробика, дыхательная гимнастика)	Содержание учебного материала	2		
		<p>При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья студентов, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта.</p> <p><i>Элементы единоборства</i></p> <p>Знакомство с видами единоборств и их влиянием на развитие физических, нравственных и волевых качеств.</p> <p>Каратэ-до, айкидо, таэквондо (восточные единоборства) развивают сложные координационные движения, психофизические навыки (предчувствие ситуации, мгновенный анализ сложившейся ситуации, умение избежать стресса, снятие психического напряжения, релаксацию, регуляцию процессов психического возбуждения и торможения, уверенность и спокойствие, способность мгновенно принимать правильное решение).</p> <p>Дзюдо, самбо, греко-римская, вольная борьба формируют психофизические навыки (преодоление, предчувствие, выбор правильного решения, настойчивость, терпение), обучают приемам самозащиты, и защиты, развивают физические качества (статическую и динамическую силу, силовую выносливость, общую выносливость, гибкость).</p> <p>Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д. Силовые упражнения и единоборства в парах. Овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами.</p> <p>Правила соревнований по одному из видов единоборств. Гигиена борца. Техника безопасности в ходе единоборств.</p> <p><i>Дыхательная гимнастика</i></p> <p>Упражнения дыхательной гимнастики могут быть использованы в качестве профилактического средства физического воспитания.</p> <p>Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем.: дыхательной и сердечно-сосудистой. Позволяет увеличивать жизненную емкость легких. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).</p> <p><i>Спортивная аэробика</i></p>	3		

		Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа (четырежды непрерывное исполнение). Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.			
77		Практические занятия (в т.ч. активные и интерактивные)	2		
	Промежуточная аттестация (<i>дифференцированный зачет</i>)		2		
	Общий объем учебного предмета:		18		

Для характеристики уровня освоения *учебной дисциплины* (учебного материала) используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

4.2.2. По заочной форме обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебной дисциплины (учебного материала)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<i>Раздел 1. Учебные занятия</i>			
Тема 1.1. Социальная значимость физического воспитания молодежи	Содержание учебного материала	12	2
	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		
	Самостоятельная работа обучающихся	12	
Тема 1.2. Физическое воспитание в УНиСПО. Вредные привычки и борьба с ними	Содержание учебного материала	12	
	Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебного предмета «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.		
	Самостоятельная работа обучающихся	12	

Тема 1.3. Профессионо-оздоровительная направленность физического воспитания	Содержание учебного материала	12	2
	Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования. Профилактика травматизма.		
	Самостоятельная работа обучающихся	12	
Тема 1.4. Управление движениями для укрепления нервно-эмоциональной сферы	Содержание учебного материала	12	2
	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.		
	Самостоятельная работа обучающихся	12	
Тема 1.5 Профессионо важные двигательные (физические) качества. Средства и методы их совершенствования	Содержание учебного материала	12	2
	Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		
	Самостоятельная работа обучающихся	12	
Тема 1.6 Развитие личных качеств профессионала в	Содержание учебного материала	12	2
	Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функциональ-		

процессе физического воспитания	ного состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.		
	Самостоятельная работа обучающихся	12	
Тема 1.7. Обучение движениям. Способы регуляции физических нагрузок	Содержание учебного материала	12	2
	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств		
	Самостоятельная работа обучающихся	12	
Раздел 2 Учебно-методические занятия			
Тема 2.1 Учебно-методические занятия	Содержание учебного материала	18	2
	Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов студентов. 1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов. 2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. 3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. 4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения. 5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов. 6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профиограммы специалиста. Спортограмма и профиограмма. 7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых ка-		

	<p>честв и свойств личности.</p> <p>8. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру).</p> <p>9. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.</p>		
	Лекции	2	
	Практические занятия (в т.ч. активные и интерактивные)	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	12	
<i>Раздел 3. Учебно-тренировочные занятия</i>			
	Содержание учебного материала	14	3
Тема 3.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<p>При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья студентов, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта.</p> <p>Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.</p>		
	Самостоятельная работа обучающихся	14	
Тема 3.2. Гимнастика	Содержание учебного материала	14	3
	<p>При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья студентов, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта.</p> <p>Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, 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). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики</p>		
	Самостоятельная работа обучающихся	14	

Тема 3.3. Спортивные игры (по выбору: волейбол, баскетбол, ручной мяч, минифутбол (для юношей))	Содержание учебного материала	14	3
	<p>При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья студентов, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта.</p> <p><i>Волейбол</i> Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением 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> <p><i>Баскетбол</i> Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</p> <p><i>Ручной мяч</i> Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.</p> <p><i>Минифутбол (для юношей)</i> 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. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.</p>		
	Самостоятельная работа обучающихся	14	
Тема 3.4. Виды спорта по выбору (ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, элементы едино-	Содержание учебного материала	14	3
	<p>При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья студентов, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта.</p> <p><i>Ритмическая гимнастика</i> Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой,</p>		

<p>борства , спортивная аэробика, дыхательная гимнастика)</p>	<p>траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26 — 30 движений.</p> <p><i>Атлетическая гимнастика</i></p> <p>Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.</p> <p><i>Элементы единоборства</i></p> <p>Знакомство с видами единоборств и их влиянием на развитие физических, нравственных и волевых качеств.</p> <p>Каратэ-до, айкидо, таэквондо (восточные единоборства) развивают сложные координационные движения, психофизические навыки (предчувствие ситуации, мгновенный анализ сложившейся ситуации, умение избежать стресса, снятие психического напряжения, релаксацию, регуляцию процессов психического возбуждения и торможения, уверенность и спокойствие, способность мгновенно принимать правильное решение).</p> <p>Дзюдо, самбо, греко-римская, вольная борьба формируют психофизические навыки (преодоление, предчувствие, выбор правильного решения, настойчивость, терпение), обучают приемам самозащиты, и защиты, развивают физические качества (статическую и динамическую силу, силовую выносливость, общую выносливость, гибкость).</p> <p>Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д. Силовые упражнения и единоборства в парах. Овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами.</p> <p>Правила соревнований по одному из видов единоборств. Гигиена борца. Техника безопасности в ходе единоборств.</p> <p><i>Дыхательная гимнастика</i></p> <p>Упражнения дыхательной гимнастики могут быть использованы в качестве профилактического средства физического воспитания.</p> <p>Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем.: дыхательной и сердечно-сосудистой. Позволяет увеличивать жизненную емкость легких. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).</p> <p><i>Спортивная аэробика</i></p> <p>Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элемен-</p>		
---	--	--	--

	ты: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа (четырёхкратное непрерывное исполнение). Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.		
	Самостоятельная работа обучающихся	14	
Промежуточная аттестация (<i>дифференцированы зачет</i>)		2	
Общий объем учебного предмета:		160	

Для характеристики уровня освоения *учебной дисциплины* (учебного материала) используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

5. Условия реализации учебной дисциплины

5.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы *учебной дисциплины* требует наличия учебной аудитории (кабинета): Спортивный зал, Стрелковый тир, Стадион для проведения занятий всех видов, в том числе консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы: Кабинет методический.

Минимально необходимый для реализации *учебной дисциплины* перечень материально-технического обеспечения, включает в себя:

Спортивный зал: гимнастические скамейки; маты гимнастические, скакалки, мячи набивные, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола

Стрелковый тир: электронный стрелковый тренажер; экран; проектор; ноутбук

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: легкоатлетический манеж; беговая дорожка – 174 м; сектора для прыжков в длину – 2 ямы; сектор для толкания ядра; три полосы для преодоления препятствий; раздевалки; душевые; зона приземления для прыжков в высоту; указатель расстояний для прыжка; турник уличный; полоса препятствий; ворота футбольные

5.2. Образовательные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по *учебной дисциплины*

Технология обучения – это определенный способ обучения, в котором основную функцию выполняет средство обучения. Новые требования к уровню профессионализма предполагают внедрение инновационных технологий в образовательную среду. Инновационные технологии в профессиональном образовании ведущую роль отводят средствам обучения, которые благодаря развитию информационных и коммуникационных технологий достаточно разнообразны.

Главной целью инновационных технологий образования является подготовка специалистов к производственной деятельности в постоянно меняющемся мире. Сущность такого обучения состоит в ориентации образовательного процесса на потенциальные возможности человека и их реализацию.

Для обеспечения качественного образовательного процесса применяются следующие образовательные технологии:

5.2.1. традиционная классическая классно-урочная система;

5.2.2. современное традиционное обучение;

5.2.3. групповые и дифференцированные способы обучения

5.3. информационное обеспечение обучения

5.3.1. Основная учебная литература

№ п/п	Библиографическое описание (автор(ы), название, место изд., год изд., стр.)
1.	Бишаева А.А. Физическая культура: учебник / А.А.Бишаева. – 3-е изд., стер. – М.: «Академия», 2017. – 320 с. (электронное издание)

5.3.2. Дополнительная учебная литература

№ п/п	Библиографическое описание (автор(ы), название, место изд., год изд., стр.)
1.	Бароненко В. А. Рапопорт Л. А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с (электронное издание) - Режим доступа: http://znanium.com/catalog/product/432358

5.3.3 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Олимпийский комитет России: официальный сайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.olympic.ru/>, свободный.

2. Спортивная Россия: национальная информационная сеть [Электронный ресурс] / ИнфоСпорт. – Режим доступа: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>, свободный.

3. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.infosport.ru/>, свободный.

6. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

6.1. Оценка уровня освоения учебной дисциплины

Контроль уровня освоения *учебной дисциплины курса* осуществляется с позиций оценивания умений и знаний.

Для характеристики уровня освоения дисциплины *учебной дисциплины* (учебного материала) используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

Наименование тем	Уровень освоения (1., 2., 3.)	Код контролируемых умений	Код контролируемых знаний	Оценка уровня освоения дисциплины (текущий контроль успеваемости)
Тема 1.1. Социальная значимость физического воспитания молодежи	2	<ul style="list-style-type: none"> - проводить рефлексию, систематизировать информацию при решении профессиональных задач - определять различные источники информации, включая источники в сети Internet, выполнять поиск необходимой информации в типовой информационно-поисковой системе для качественного выполнения профессиональных задач - составлять планы выполнения работ с учетом конкретной цели профессионального и личностного развития - стремиться к сотрудничеству и коммуникабельности при взаимодействии с обучающимися; - грамотно формулировать вопросы преподавателям и руководителям баз практики; - координировать свои действия с действиями других участниками общения - поддерживать высокий уровень личного физического развития и состояния здоровья для осуществления профессиональной деятельности; 	<ul style="list-style-type: none"> -методы и приемы систематизации информации при решении профессиональных задач -номенклатуры информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; -приемы структурирования информации; -формат оформления результатов поиска информации -методы и приемы составления планов выполнения работ с учетом конкретной цели профессионального и личностного развития -психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; 	проверка выполнения практической работы и самостоятельной работы студентов, проверка рефератов
Тема 1.2. Физическое воспитание в УНиС-ПО. Вредные привычки и борьба с ними	2	<ul style="list-style-type: none"> - проводить рефлексию, систематизировать информацию при решении профессиональных задач - определять различные источники информации, включая источники в сети Internet, выполнять поиск необходимой информации в типовой информационно-поисковой системе для качественного выполнения профессиональных задач - составлять планы выполнения работ с учетом конкретной цели профессионального и личностного развития 	<ul style="list-style-type: none"> -методы и приемы систематизации информации при решении профессиональных задач -номенклатуры информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; -приемы структурирования информации; -формат оформления результатов поиска информации -методы и приемы составления планов выполнения работ с учетом конкретной цели 	проверка выполнения практической работы и самостоятельной работы студентов, проверка рефератов

		<ul style="list-style-type: none"> - стремиться к сотрудничеству и коммуникабельности при взаимодействии с обучающимися; - грамотно формулировать вопросы преподавателям и руководителям баз практики; - координировать свои действия с действиями других участниками общения - поддерживать высокий уровень личного физического развития и состояния здоровья для осуществления профессиональной деятельности; 	<p>профессионального и личного развития</p> <ul style="list-style-type: none"> - психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; 	
Тема 1.3. Профессионально-оздоровительная направленность физического воспитания	2	<ul style="list-style-type: none"> - проводить рефлексию, систематизировать информацию при решении профессиональных задач - определять различные источники информации, включая источники в сети Internet, выполнять поиск необходимой информации в типовой информационно-поисковой системе для качественного выполнения профессиональных задач - составлять планы выполнения работ с учетом конкретной цели профессионального и личного развития - стремиться к сотрудничеству и коммуникабельности при взаимодействии с обучающимися; - грамотно формулировать вопросы преподавателям и руководителям баз практики; - координировать свои действия с действиями других участниками общения - поддерживать высокий уровень личного физического развития и состояния здоровья для осуществления профессиональной деятельности; 	<ul style="list-style-type: none"> - методы и приемы систематизации информации при решении профессиональных задач - номенклатуры информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; - приемы структурирования информации; - формат оформления результатов поиска информации - методы и приемы составления планов выполнения работ с учетом конкретной цели профессионального и личного развития - психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; 	<p>проверка выполнения практической работы и самостоятельной работы студентов, проверка рефератов</p>

<p>Тема 1.4. Управление движениями для укрепления нервно-эмоциональной сферы</p>	2	<ul style="list-style-type: none"> - проводить рефлексию, систематизировать информацию при решении профессиональных задач - определять различные источники информации, включая источники в сети Internet, выполнять поиск необходимой информации в типовой информационно-поисковой системе для качественного выполнения профессиональных задач - составлять планы выполнения работ с учетом конкретной цели профессионального и личностного развития - стремиться к сотрудничеству и коммуникабельности при взаимодействии с обучающимися; - грамотно формулировать вопросы преподавателям и руководителям баз практики; - координировать свои действия с действиями других участниками общения - поддерживать высокий уровень личного физического развития и состояния здоровья для осуществления профессиональной деятельности; 	<ul style="list-style-type: none"> -методы и приемы систематизации информации при решении профессиональных задач -номенклатуры информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; -приемы структурирования информации; -формат оформления результатов поиска информации -методы и приемы составления планов выполнения работ с учетом конкретной цели профессионального и личностного развития -психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; 	<p>проверка выполнения практической работы и самостоятельной работы студентов, проверка рефератов</p>
<p>Тема 1.5 Профессионально важные двигательные (физические) качества. Средства и методы их совершенствования</p>	2	<ul style="list-style-type: none"> - проводить рефлексию, систематизировать информацию при решении профессиональных задач - определять различные источники информации, включая источники в сети Internet, выполнять поиск необходимой информации в типовой информационно-поисковой системе для качественного выполнения профессиональных задач - составлять планы выполнения работ с учетом конкретной цели профессионального и личностного развития - стремиться к сотрудничеству и коммуникабельности при взаимодействии с обучающимися; 	<ul style="list-style-type: none"> -методы и приемы систематизации информации при решении профессиональных задач -номенклатуры информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; -приемы структурирования информации; -формат оформления результатов поиска информации -методы и приемы составления планов выполнения работ с учетом конкретной цели профессионального и личностного развития -психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности 	<p>проверка выполнения практической работы и самостоятельной работы студентов, проверка рефератов</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - грамотно формулировать вопросы преподавателям и руководителям баз практики; - координировать свои действия с действиями других участниками общения - поддерживать высокий уровень личного физического развития и состояния здоровья для осуществления профессиональной деятельности; 	<ul style="list-style-type: none"> личности; - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; 	
Тема 1.6 Развитие личных качеств профессионала в процессе физического воспитания	2	<ul style="list-style-type: none"> - проводить рефлексию, систематизировать информацию при решении профессиональных задач - определять различные источники информации, включая источники в сети Internet, выполнять поиск необходимой информации в типовой информационно-поисковой системе для качественного выполнения профессиональных задач - составлять планы выполнения работ с учетом конкретной цели профессионального и личностного развития - стремиться к сотрудничеству и коммуникабельности при взаимодействии с обучающимися; - грамотно формулировать вопросы преподавателям и руководителям баз практики; - координировать свои действия с действиями других участниками общения - поддерживать высокий уровень личного физического развития и состояния здоровья для осуществления профессиональной деятельности; 	<ul style="list-style-type: none"> -методы и приемы систематизации информации при решении профессиональных задач -номенклатуры информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; -приемы структурирования информации; -формат оформления результатов поиска информации -методы и приемы составления планов выполнения работ с учетом конкретной цели профессионального и личностного развития -психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; 	<ul style="list-style-type: none"> проверка выполнения практической работы и самостоятельной работы студентов, проверка рефератов
Тема 1.7. Обучение движениям. Способы регуляции физических нагрузок		<ul style="list-style-type: none"> - проводить рефлексию, систематизировать информацию при решении профессиональных задач - определять различные источники информации, включая источники в сети Internet, выполнять поиск необходимой информации в типовой информационно-поисковой системе для каче- 	<ul style="list-style-type: none"> -методы и приемы систематизации информации при решении профессиональных задач -номенклатуры информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; -приемы структурирования информации; 	<ul style="list-style-type: none"> проверка выполнения практической работы и самостоятельной работы студентов, проверка рефератов

		<p>ственного выполнения профессиональных задач</p> <ul style="list-style-type: none"> - составлять планы выполнения работ с учетом конкретной цели профессионального и личностного развития - стремиться к сотрудничеству и коммуникабельности при взаимодействии с обучающимися; - грамотно формулировать вопросы преподавателям и руководителям баз практики; - координировать свои действия с действиями других участниками общения - поддерживать высокий уровень личного физического развития и состояния здоровья для осуществления профессиональной деятельности; 	<ul style="list-style-type: none"> -формат оформления результатов поиска информации -методы и приемы составления планов выполнения работ с учетом конкретной цели профессионального и личностного развития -психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; 	
Тема 2.1. Учебно-методические занятия	2	<ul style="list-style-type: none"> - проводить рефлексию, систематизировать информацию при решении профессиональных задач - определять различные источники информации, включая источники в сети Internet, выполнять поиск необходимой информации в типовой информационно-поисковой системе для качественного выполнения профессиональных задач - составлять планы выполнения работ с учетом конкретной цели профессионального и личностного развития - стремиться к сотрудничеству и коммуникабельности при взаимодействии с обучающимися; - грамотно формулировать вопросы преподавателям и руководителям баз практики; - координировать свои действия с действиями других участниками общения - поддерживать высокий уровень личного физического развития и состояния здоровья для осуществления профессиональной деятельности; 	<ul style="list-style-type: none"> -методы и приемы систематизации информации при решении профессиональных задач -номенклатуры информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; -приемы структурирования информации; -формат оформления результатов поиска информации -методы и приемы составления планов выполнения работ с учетом конкретной цели профессионального и личностного развития -психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; 	<p>проверка выполнения практической работы и самостоятельной работы студентов, проверка рефератов</p>

<p>Тема 3.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</p>	3	<ul style="list-style-type: none"> - проводить рефлексию, систематизировать информацию при решении профессиональных задач - определять различные источники информации, включая источники в сети Internet, выполнять поиск необходимой информации в типовой информационно-поисковой системе для качественного выполнения профессиональных задач - составлять планы выполнения работ с учетом конкретной цели профессионального и личностного развития - стремиться к сотрудничеству и коммуникабельности при взаимодействии с обучающимися; - грамотно формулировать вопросы преподавателям и руководителям баз практики; - координировать свои действия с действиями других участниками общения - поддерживать высокий уровень личного физического развития и состояния здоровья для осуществления профессиональной деятельности; 	<ul style="list-style-type: none"> -методы и приемы систематизации информации при решении профессиональных задач -номенклатуры информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; -приемы структурирования информации; -формат оформления результатов поиска информации -методы и приемы составления планов выполнения работ с учетом конкретной цели профессионального и личностного развития -психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; 	Тренировка для подготовки к зачету
<p>Тема 3.2. Гимнастика</p>	3	<ul style="list-style-type: none"> - проводить рефлексию, систематизировать информацию при решении профессиональных задач - определять различные источники информации, включая источники в сети Internet, выполнять поиск необходимой информации в типовой информационно-поисковой системе для качественного выполнения профессиональных задач - составлять планы выполнения работ с учетом конкретной цели профессионального и личностного развития - стремиться к сотрудничеству и коммуникабельности при взаимодействии с обучающимися; 	<ul style="list-style-type: none"> -методы и приемы систематизации информации при решении профессиональных задач -номенклатуры информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; -приемы структурирования информации; -формат оформления результатов поиска информации -методы и приемы составления планов выполнения работ с учетом конкретной цели профессионального и личностного развития -психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности 	Тренировка для подготовки к зачету

		<ul style="list-style-type: none"> - грамотно формулировать вопросы преподавателям и руководителям баз практики; - координировать свои действия с действиями других участниками общения - поддерживать высокий уровень личного физического развития и состояния здоровья для осуществления профессиональной деятельности; 	<p>личности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; 	
Тема 3.3. Спортивные игры (по выбору: волейбол, баскетбол, ручной мяч, мини-футбол (для юношей))	3	<ul style="list-style-type: none"> - проводить рефлексию, систематизировать информацию при решении профессиональных задач - определять различные источники информации, включая источники в сети Internet, выполнять поиск необходимой информации в типовой информационно-поисковой системе для качественного выполнения профессиональных задач - составлять планы выполнения работ с учетом конкретной цели профессионального и личностного развития - стремиться к сотрудничеству и коммуникабельности при взаимодействии с обучающимися; - грамотно формулировать вопросы преподавателям и руководителям баз практики; - координировать свои действия с действиями других участниками общения - поддерживать высокий уровень личного физического развития и состояния здоровья для осуществления профессиональной деятельности; 	<ul style="list-style-type: none"> -методы и приемы систематизации информации при решении профессиональных задач -номенклатуры информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; -приемы структурирования информации; -формат оформления результатов поиска информации -методы и приемы составления планов выполнения работ с учетом конкретной цели профессионального и личностного развития -психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; 	Тренировка для подготовки к зачету
Тема 3.4. Виды спорта по выбору (ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, элементы единоборства , спортивная аэробика, дыха-	3	<ul style="list-style-type: none"> - проводить рефлексию, систематизировать информацию при решении профессиональных задач - определять различные источники информации, включая источники в сети Internet, выполнять поиск необходимой информации в типовой информационно-поисковой системе для каче- 	<ul style="list-style-type: none"> -методы и приемы систематизации информации при решении профессиональных задач -номенклатуры информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; -приемы структурирования информации; 	Тренировка для подготовки к зачету

<p>тельная гимнастика)</p>		<p>ственного выполнения профессиональных задач</p> <ul style="list-style-type: none"> - составлять планы выполнения работ с учетом конкретной цели профессионального и личностного развития - стремиться к сотрудничеству и коммуникабельности при взаимодействии с обучающимися; - грамотно формулировать вопросы преподавателям и руководителям баз практики; - координировать свои действия с действиями других участниками общения - поддерживать высокий уровень личного физического развития и состояния здоровья для осуществления профессиональной деятельности; 	<ul style="list-style-type: none"> -формат оформления результатов поиска информации -методы и приемы составления планов выполнения работ с учетом конкретной цели профессионального и личностного развития -психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; 	
----------------------------	--	---	---	--

6.2. Оценка компетенций обучающихся

Наименование тем	Код контролируемых компетенций (ОК)	Оценка компетенций обучающихся (текущий контроль успеваемости)
Тема 1.1. Социальная значимость физического воспитания молодежи	ОК 01-04, 08	проверка выполнения практической работы и самостоятельной работы студентов, проверка рефератов
Тема 1.2. Физическое воспитание в УНиСПО. Вредные привычки и борьба с ними	ОК 01-04, 08	проверка выполнения практической работы и самостоятельной работы студентов, проверка рефератов
Тема 1.3. Профессионально-оздоровительная направленность физического воспитания	ОК 01-04, 08	проверка выполнения практической работы и самостоятельной работы студентов, проверка рефератов
Тема 1.4. Управление движениями для укрепления нервно-эмоциональной сферы	ОК 01-04, 08	проверка выполнения практической работы и самостоятельной работы студентов, проверка рефератов
Тема 1.5 Профессионально важные двигательные (физические) качества. Средства и методы их совершенствования	ОК 01-04, 08	проверка выполнения практической работы и самостоятельной работы студентов, проверка рефератов
Тема 1.6 Развитие личных качеств профессионала в процессе физического воспитания	ОК 01-04, 08	проверка выполнения практической работы и самостоятельной работы студентов, проверка рефератов
Тема 1.7. Обучение движениям. Способы регуляции физических нагрузок	ОК 01-04, 08	проверка выполнения практической работы и самостоятельной работы студентов, проверка рефератов
Тема 2.1. Учебно-методические занятия	ОК 01-04, 08	проверка выполнения практической работы и самостоятельной работы студентов, проверка рефератов
Тема 3.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	ОК 01-04, 08	Тренировка для подготовки к зачету
Тема 3.2. Гимнастика	ОК 01-04, 08	Тренировка для подготовки к зачету
Тема 3.3. Спортивные игры (по выбору: волейбол, баскетбол, ручной мяч, мини-футбол (для юношей))	ОК 01-04, 08	Тренировка для подготовки к зачету
Тема 3.4. Виды спорта по выбору (ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, элементы единоборства, спортивная аэробика, дыхательная гимнастика)	ОК 01-04, 08	Тренировка для подготовки к зачету

7. Система оценивания текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Система оценивания каждого вида работ описана в соответствующих методических рекомендациях.

При оценивании работы обучающегося учитывается следующее:

- качество освоения учебного материала;
- владение научно-понятийным аппаратом;
- применение теоретических знаний в практической деятельности;
- качество устных ответов;
- оформление работы.

В ходе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации используются:

1. Четырехбалльная шкала

«5» (отлично):

- глубокое и полное освоение содержания учебного материала, в котором обучающийся свободно и уверенно ориентируется;
- грамотное использование профессиональной терминологии, демонстрация знания (применения) научных понятий и определений;
- осознанное применение теоретических знаний в практической деятельности;
- грамотное и логичное изложение ответа, обоснованность суждений;
- оформление работы в соответствии с образцом.

«4» (хорошо):

- полное освоение содержания учебного материала;
- грамотное использование профессиональной терминологии,
- осознанное применение теоретических знаний в практической деятельности;
- грамотное и логичное изложение ответа, но содержание и форма ответа имеют отдельные неточности;
- в оформлении работы допускаются отдельные отступления от образца.

«3» (удовлетворительно):

- освоение лишь основных положений содержания учебного материала;
- не всегда грамотное использование профессиональной терминологии;
- неуверенное применение теоретических знаний в практической деятельности;

- не последовательное изложение учебного материала при ответе, не умение доказательно обосновать собственные суждения;
- в оформлении работы допускаются отступления от образца.

«2» (неудовлетворительно):

- разрозненные, бессистемные знания учебного материала;
- допускаются ошибки в определении и применении профессиональной лексики;
- отсутствие навыков применения теоретических знаний на практике;
- не способность построить ответ на поставленный вопрос;
- оформление работы не по образцу.

Тест оценивается по четырехбалльной шкале следующим образом: стоимость каждого вопроса 1 балл. За правильный ответ студент получает 1 балл. За неверный ответ или его отсутствие баллы не начисляются.

Оценка «5» соответствует 86% – 100% правильных ответов.

Оценка «4» соответствует 73% – 85% правильных ответов.

Оценка «3» соответствует 53% – 72% правильных ответов.

Оценка «2» соответствует 0% – 52% правильных ответов.

2. Дихотомическая шкала

«Зачтено»:

- освоение основных положений учебного материала;
- грамотное использование профессиональной терминологии;
- применение теоретических знаний в практической деятельности;
- грамотное изложение ответа с возможными отдельными неточностями;
- в оформлении работы возможно присутствие некоторых отступлений от образца.

«Не зачтено»:

- разрозненные, бессистемные знания учебного материала;
- допускаются ошибки в определении и применении профессиональной лексики;
- отсутствие навыков применения теоретических знаний на практике;
- не способность построить ответ на поставленный вопрос;
- оформление работы не по образцу.